

Календарный учебный план

объединения «Детский фитнес», год обучения – 1, количество часов – 72 (2 раза в неделю по 1 часу)

Педагог д/о: Рожина Я.Ю.

Расписание:

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Теория	1	Введение в программу.	Комсомольская, 6, каб.5	Опрос
2.	Сентябрь			Практика	1	Формирование осанки	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
3.	Сентябрь			Теория Практика	1	Формирование осанки	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
4.	Сентябрь			Теория Практика	1	Формирование осанки	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
5.	Сентябрь			Теория Практика	1	Формирование осанки	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
6.	Сентябрь			Теория Практика	1	Формирование осанки	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
7.	Сентябрь			Теория Практика	1	Формирование осанки	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
8.	Сентябрь			Теория Практика	1	Основные упражнения на координацию	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
9.	Октябрь			Практика	1	Основные упражнения на координацию	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения

10.	Октябрь			Практика	1	Основные упражнения на координацию	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
11.	Октябрь			Практика	1	Основные упражнения на координацию	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
12.	Октябрь			Практика	1	Основные упражнения на координацию	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
13.	Октябрь			Практика	1	Основные упражнения на координацию	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
14.	Октябрь			Практика	1	Основные упражнения на координацию	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
15.	Октябрь			Практика	1	Гимнастика	Комсомольская, 6,каб.5	Игра
16.	Октябрь			Практика	1	Гимнастика	Комсомольская, 6,каб.5	Игра
17.	Октябрь			Практика	1	Гимнастика	Комсомольская, 6,каб.5	Игра
18.	Ноябрь			Практика	1	Гимнастика	Комсомольская, 6,каб.5	Игра
19.	Ноябрь			Практика	1	Гимнастика	Комсомольская, 6,каб.5	Игра
20.	Ноябрь			Практика	1	Гимнастика	Комсомольская, 6,каб.5	Игра
21.	Ноябрь			Практика	1	Гимнастика	Комсомольская, 6,каб.5	Игра
22.	Ноябрь			Практика	1	Гимнастика	Комсомольская, 6,каб.5	Игра
23.	Ноябрь			Практика	1	Гимнастика	Комсомольская, 6,каб.5	Игра
24.	Ноябрь			Практика	1	Гимнастика	Комсомольская, 6,каб.5	Игра
25.	Ноябрь			Теория	1	Гимнастика	Комсомольская,	Игра

				Практика				6,каб.5	
26.	Декабрь			Теория Практика	1	Гимнастика		Комсомольская, 6,каб.5	Игра
27.	Декабрь			Практика	1	Гимнастика		Комсомольская, 6,каб.5	Игра
28.	Декабрь			Практика	1	Гимнастика		Комсомольская, 6,каб.5	Игра
29.	Декабрь			Практика	1	Гимнастика		Комсомольская, 6,каб.5	Игра
30.	Декабрь			Практика	1	Основные танцевальные шаги и комбинации		Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
31.	Декабрь			Практика	1	Основные танцевальные шаги и комбинации		Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
32.	Декабрь			Практика	1	Основные танцевальные шаги и комбинации		Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
33.	Декабрь			Практика	1	Основные танцевальные шаги и комбинации		Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
34.	Январь			Практика	1	Основные танцевальные шаги и комбинации		Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
35.	Январь			Практика	1	Основные танцевальные шаги и комбинации		Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
36.	Январь			Практика	1	Основные танцевальные шаги и комбинации		Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
37.	Январь			Практика	1	Основные танцевальные шаги и комбинации		Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
38.	Январь			Практика	1	Основные танцевальные шаги и комбинации		Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
39.	Январь			Практика	1	Основные танцевальные шаги и комбинации		Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения

40.	Февраль			Практика	1	Постановка танцевальной композиции	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные Выполнение упражнений
41.	Февраль			Теория	1	Постановка танцевальной композиции	Комсомольская, 6,каб.5	Опрос
42.	Февраль			Теория Практика	1	Постановка танцевальной композиции	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
43.	Февраль			Теория Практика	1	Постановка танцевальной композиции	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
44.	Февраль			Теория Практика	1	Постановка танцевальной композиции	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
45.	Февраль			Теория Практика	1	Постановка танцевальной композиции	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
46.	Февраль			Теория Практика	1	Постановка танцевальной композиции	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
47.	Февраль			Теория Практика	1	Постановка танцевальной композиции	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
48.	Март			Практика	1	Постановка танцевальной композиции	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
49.	Март			Практика	1	Постановка танцевальной композиции	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
50.	Март			Практика	1	Постановка танцевальной композиции	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
51.	Март			Практика	1	Постановка танцевальной композиции	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
52.	Март			Практика	1	Постановка танцевальной композиции	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
53.	Март			Практика	1	Постановка танцевальной композиции	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения

54.	Март			Практика	1	Постановка танцевальной композиции	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольное выполнение упражнений
55.	Март			Практика Теория	1	Степ-dance	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
56.	Апрель			Практика Теория	1	Степ-dance	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
57.	Апрель			Практика	1	Степ-dance	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
58.	Апрель			Практика	1	Степ-dance	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
59.	Апрель			Практика	1	Степ-dance	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
60.	Апрель			Практика	1	Степ-dance	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольное выполнение упражнений
61.	Апрель			Теория Практика	1	Степ-dance	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
62.	Апрель			Теория Практика	1	Степ-dance	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
63.	Апрель			Теория Практика	1	Степ-dance	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
64.	Апрель			Практика	1	Степ-dance	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
65.	Май			Практика	1	Степ-dance	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
66.	Май			Практика	1	Степ-dance	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
67.	Май			Практика	1	Степ-dance	Комсомольская,	Контрольные

							6,каб.5	упражнения
68.	Май			Практика	1	Подвижные игры	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
69.	Май			Практика	1	Подвижные игры	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
70.	Май			Практика	1	Подвижные игры	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
71.	Май			Практика	1	Подвижные игры	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
72.	Май			Практика	1	Итоговое занятие	Комсомольская, 6,каб.5	Открытое занятие

Календарный учебный план

объединения «Топ-топ», год обучения – 2, количество часов – 72 (2 раза в неделю по 1 часу)

Педагог д/о: Рожина Я.Ю.

Расписание:

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь			Практика	1	Подвижные, сюжетные игры на пластику через игру (волшебный магазин; времена года).	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
2	Сентябрь			Практика	1	Подвижные, сюжетные игры на пластику через игру (волшебный магазин; времена года).	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
3	Сентябрь			Теория Практика	1	Правила выполнения перестроения. Что такое линия, колонна. По кругу.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
4	Сентябрь			Теория Практика	1	Правила выполнения перестроения. Что такое линия, колонна. Упражнения.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
5	Сентябрь			Теория Практика	1	Правила выполнения перестроения. Что такое линия, колонна. Упражнения. В движении.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
6	Сентябрь			Теория Практика	1	Правила выполнения перестроения. Что такое линия, колонна. Упражнения. Змейка.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
7	Сентябрь			Теория Практика	1	Правила выполнения перестроения. Что такое линия, колонна. Упражнения в парах в движении.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения

8	Сентябрь			Практика	1	Перестроения из колонны, в линию, построение из одной линии в 2, 3 и т.д.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
9	Октябрь			Практика	1	Перестроения из колонны, в линию, построение из одной линии в 2, 3 и т.д.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
10	Октябрь			Практика	1	Перестроения из колонны, в линию, построение из одной линии в 2, 3 и т.д.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
11	Октябрь			Практика	1	Перестроения из колонны, в линию, построение из одной линии в 2, 3 и т.д. в движении.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
12	Октябрь			Практика	1	Перестроения из колонны, в линию, построение из одной линии в 2, 3 и т.д. в движении.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
13	Октябрь			Практика	1	Перестроения из колонны, в линию, построение из одной линии в 2, 3 и т.д. в движении.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
14	Октябрь			Практика	1	Перестроения из колонны, в линию, построение из одной линии в 2, 3 и т.д. в движении.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
15	Октябрь			Практика	1	Перестроения из колонны, в линию, построение из одной линии в 2, 3 и т.д. в движении.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
16	Октябрь			Практика	1	Перестроения из колонны, в линию, построение из одной линии в 2, 3 и т.д. в движении.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
17	Октябрь			Практика	1	Контрольное занятие по теме «перестройка в движении».	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольное выполнение упражнений
18	Ноябрь			Теория Практика	1	Партерная гимнастика на полу – что это такое. Просмотр видео	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения

						экзерсисных упражнений партерной гимнастики на середине зала.		
19	Ноябрь			Теория Практика	1	Партерная гимнастика на полу – что это такое. Просмотр видео экзерсисных упражнений партерной гимнастики на середине зала.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
20	Ноябрь			Практика	1	Разучивание усложненных упражнений партерной гимнастики на середине зала.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
21	Ноябрь			Практика	1	Разучивание усложненных упражнений партерной гимнастики на середине зала.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
22	Ноябрь			Практика	1	Разучивание усложненных упражнений партерной гимнастики на середине зала.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
23	Ноябрь			Практика	1	Разучивание усложненных упражнений партерной гимнастики на середине зала.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
24	Ноябрь			Практика	1	Разучивание усложненных упражнений партерной гимнастики на середине зала.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
25	Ноябрь			Практика	1	Отработка в парах.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
26	Декабрь			Практика	1	Отработка в парах.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
27	Декабрь			Практика	1	Отработка в парах.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
28	Декабрь			Практика	1	Отработка комбинаций. Работа в парах.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
29	Декабрь			Практика	1	Отработка комбинаций. Работа в парах.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения

30	Декабрь			Практика	1	Отработка комбинаций. Работа в парах.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
31	Декабрь			Практика	1	Отработка комбинаций. Работа в парах.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
32	Декабрь			Практика	1	Отработка комбинаций. Работа в парах.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
33	Декабрь			Практика	1	Контрольное занятие по теме «Гимнастика parterre».	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольное выполнение упражнений
34	Январь			Теория	1	Образно-художественный, многообразный мир танца. Беседа о балеринах нашего времени. Правилами поведения в танцевальном зале.	Комсомольская, 6, каб.5	Опрос Беседа
35	Январь			Теория	1	Музыкальные произведения. Прослушивание. Обсуждение. Знакомство с композиторами.	Комсомольская, 6, каб.5	Беседа
36	Январь			Практика	1	«Головушка», «Ножка раз, два, три».	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
37	Январь			Практика	1	«Головушка», «Ножка раз, два, три».	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
38	Январь			Практика	1	«По лесу шагал», «Не боимся мы тебя».	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
39	Январь			Практика	1	«По лесу шагал», «Не боимся мы тебя».	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
40	Февраль			Практика	1	«Василиса», «Наклонись и потянись».	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
41	Февраль			Практика	1	«Василиса», «Наклонись и потянись».	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения

42	Февраль			Практика	1	«Наша Таня», «Топ-топ».	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
43	Февраль			Практика	1	«Наша Таня», «Топ-топ».	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
44	Февраль			Практика	1	«Мы в ладоши хлопаем», «Хлопушки».	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
45	Февраль			Практика	1	«Мы в ладоши хлопаем», «Хлопушки».	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
46	Февраль			Практика	1	«Головушка», «Ножка раз,два,три», «По лесу шагал», «Не боимся мы тебя», «Василиса», «Наклонись и потянись», «Наша Таня», «Топ-топ», «Мы в ладоши хлопаем», «Хлопушки».	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
47	Февраль			Практика	1	«Головушка», «Ножка раз,два,три», «По лесу шагал», «Не боимся мы тебя», «Василиса», «Наклонись и потянись», «Наша Таня», «Топ-топ», «Мы в ладоши хлопаем», «Хлопушки».	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
48	Март			Практика	1	Комбинации народного танца.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
49	Март			Практика	1	Комбинации народного танца	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
50	Март			Практика	1	Комбинации народного танца	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
51	Март			Практика	1	Комбинации народного танца	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
52	Март			Практика	1	Контрольное занятие по теме «Музыкальная азбука».	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольное выполнение упражнений
53	Март			Теория Практика	1	Постановка корпуса, рук.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения

54	Март			Практика	1	Упражнения в парах. Полька, голоп.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
55	Март			Практика	1	Упражнения в парах. Полька, голоп.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
56	Апрель			Практика	1	Упражнения в парах. Полька, голоп.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
57	Апрель			Практика	1	Упражнения в парах. Полька, голоп.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
58	Апрель			Практика	1	Танцевальные комбинации в парах по диагонали, по кругу.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
59	Апрель			Практика	1	Танцевальные комбинации в парах по диагонали, по кругу.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
60	Апрель			Практика	1	Танцевальные комбинации в парах по диагонали, по кругу.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
61	Апрель			Практика	1	Танцевальные комбинации в парах по диагонали, по кругу.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
62	Апрель			Практика	1	Танцевальные комбинации в парах по диагонали, по кругу.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
63	Апрель			Практика	1	Контрольное занятие по теме «Основные танцевальные шаги в парах».	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольное выполнение упражнений
64	Апрель			Теория Практика	1	Постановка корпуса. Позиции ног. Позиции рук. Усложнение упражнений.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
65	Май			Теория Практика	1	Постановка корпуса. Позиции ног. Позиции рук. Усложнение упражнений.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
66	Май			Практика	1	Танцевальные комбинации.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения

67	Май			Практика	1	Танцевальные комбинации.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
68	Май			Практика	1	Танцевальные миниатюры. Отработка для танцевальной постановки.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
69	Май			Практика	1	Танцевальные миниатюры. Отработка для танцевальной постановки.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
70	Май			Практика	1	Танцевальные комбинации. Танцевальные миниатюры. Отработка для танцевальной постановки.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
71	Май			Практика	1	Танцевальные комбинации. Танцевальные миниатюры. Отработка для танцевальной постановки.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
72	Май			Практика	1	Концерт	Комсомольская, 6,каб.5	Выступление