

Календарный учебный график студии фитнес-аэробики «Апельсин»
группа № 1

№ п/п	Месяц число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Определение физической подготовленности учащихся. Вводная диагностика	3	Введение в образовательную программу. Знакомство с планом студии фитнес-аэробики. Правила и инструктажи по технике безопасности.	хор. зал	вводная диагностика
2			Диагностика подготовки. Мониторинг	3	Гигиена спортивных занятий. Элементы строевой подготовки. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий). Выполнение команды: направо, налево, кругом. Перестроения в 1,2, 3 колонны	хор. зал	текущий контроль
3			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Техника выполнения упражнений для рук без предмета. Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях. Базовые шаги классической аэробики	хор. зал	текущий контроль
4			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики.	3	Техника выполнения строевой подготовки. Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны.	хор. зал	текущий контроль

					Базовые шаги классической аэробики.		
5			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики.	3	Техника выполнения упражнений для ног. Закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Комплекс упражнений для ног. Силовая тренировка с использованием спортивного инвентаря.	хор. зал	текущий контроль
6			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики игровые задания	3	Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Освоение упражнений на развитие правильной осанки в партере. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
7			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины. Базовые шаги классической аэробики. Мягкий фитнес с элементами йоги.	хор. зал	текущий контроль
8			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	3	Упражнения на развитие осанки. Освоение упражнений на развитие правильной осанки в партере.	хор. зал	текущий контроль
9			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Техника выполнения строевой подготовки. Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2, 3 колонны. Базовые шаги классической	хор. зал	текущий контроль

					аэробики.		
10			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	3	Повторение элементов строевой подготовки. Выполнение команды: направо, налево, кругом. Перестроения в 1,2, 3 колонны. Базовые шаги классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
11			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Комплекс Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой, упражнения для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Вариации классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
12			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	3	Комплекс упражнений для плечевого пояса. Классическая аэробика, повторение базовых шагов, вариации. Мягкий фитнес. Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль
13			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Повторение элементов строевой подготовки. Выполнение команды: направо, налево, кругом. Перестроения в 1,2, 3 колонны. Силовая тренировка на все группы мышц. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
14			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей	3	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Прыжки через скакалку различными	хор. зал	текущий контроль

			элементов аэробики		способами: на двух ногах, поочерёдно. Вариации классической аэробики. Мягкий фитнес.		
15			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Фитнес хореография классической аэробики. Круговая тренировка с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
16			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Комплекс Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой, упражнения для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Вариации классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
17			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	3	Классическая аэробика. Комплекс упражнений на развитие правильной осанки в партере. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
18			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Фитнес хореография классической аэробики. Круговая тренировка с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
19			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Фитнес хореография классической аэробики. Круговая тренировка с использованием спортивного	хор. зал	текущий контроль

					инвентаря. Мягкий фитнес.		
20			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Степ-аэробика. Базовые шаги на степ-платформе. Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
21			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Комплекс упражнений на формирование хорошей осанки. Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль
22			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	3	Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль
23			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Степ-аэробика. Базовые шаги на степ-платформе. Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
24			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	3	Классическая аэробика. Круговая тренировка с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
25			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	3	Стретчинг	хор. зал	текущий контроль
26			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Степ-аэробика. Базовые шаги на степ-платформе. Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса. Мягкий	хор. зал	текущий контроль

					фитнес.		
27			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разнообразностей элементов аэробики	3	Комплекс упражнений на формирование хорошей осанки. Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль
28			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Степ-аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
29			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разнообразностей элементов аэробики	3	Фитнес хореография классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
30			Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	3	Комплекс упражнений на формирование хорошей осанки. Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль
31			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разнообразностей элементов аэробики	3	Степ-аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
32			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	3	Фитнес хореография классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль

33			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Комплекс упражнений на формирование хорошей осанки. Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль
34			Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	3	Степ-аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес. Фитнес хореография классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
35			Отработка полученных навыков. Составление простейших композиций из ранее изученных упражнений.	3	Степ-аэробика. Комплекс упражнений на развитие правильной осанки, плечевого пояса. Пилатес.	хор. зал	текущий контроль
36			Отработка полученных навыков в комплексе. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	3	Классическая аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес (стретчинг)	хор. зал	итоговый контроль
Итого:				108 ч.			

Календарный учебный график объединения «Апельсин»
группа № 2

№ п/п	Месяц число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Определение физической подготовленности учащихся. Вводная диагностика	3	Введение в образовательную программу. Знакомство с планом студии фитнес-аэробики. Правила и инструктажи по технике безопасности.	хор. зал	вводная диагностика

2			Диагностика подготовки. Мониторинг	3	Гигиена спортивных занятий. Элементы строевой подготовки. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий). Выполнение команды: направо, налево, кругом. Перестроения в 1,2, 3 колонны	хор. зал	текущий контроль
3			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Техника выполнения упражнений для рук без предмета. Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях. Базовые шаги классической аэробики	хор. зал	текущий контроль
4			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики.	3	Техника выполнения строевой подготовки. Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2 3 колонны. Базовые шаги классической аэробики.	хор. зал	текущий контроль
5			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики.	3	Техника выполнения упражнений для ног. Закрепление упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Комплекс упражнений для ног. Силовая тренировка с использованием спортивного инвентаря.	хор. зал	текущий контроль

6			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики игровые задания	3	Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Освоение упражнений на развитие правильной осанки в партере. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
7			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины. Базовые шаги классической аэробики. Мягкий фитнес с элементами йоги.	хор. зал	текущий контроль
8			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	3	Упражнения на развитие осанки. Освоение упражнений на развитие правильной осанки в партере.	хор. зал	текущий контроль
9			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Техника выполнения строевой подготовки. Выполнение команды: направо, налево кругом. Перестроения в 1,2, 3 колонны. Базовые шаги классической аэробики.	хор. зал	текущий контроль
10			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	3	Повторение элементов строевой подготовки. Выполнение команды: направо, налево, кругом. Перестроения в 1,2, 3 колонны. Базовые шаги классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
11			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Комплекс Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой, упражнения для	хор. зал	текущий контроль

					ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Вариации классической аэробики. Мягкий фитнес.		
12			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	3	Комплекс упражнений для плечевого пояса. Классическая аэробика, повторение базовых шагов, вариации. Мягкий фитнес. Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль
13			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Повторение элементов строевой подготовки. Выполнение команды: направо, налево, кругом. Перестроения в 1,2, 3 колонны. Силовая тренировка на все группы мышц. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
14			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	3	Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочерёдно. Вариации классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
15			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Фитнес хореография классической аэробики. Круговая тренировка с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль

16			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Комплекс Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой, упражнения для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу. Вариации классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
17			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	3	Классическая аэробика. Комплекс упражнений на развитие правильной осанки в партере. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
18			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Фитнес хореография классической аэробики. Круговая тренировка с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
19			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Фитнес хореография классической аэробики. Круговая тренировка с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
20			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Степ-аэробика. Базовые шаги на степ-платформе. Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
21			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Комплекс упражнений на формирование хорошей осанки. Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль
22			Отработка движений, изученных ранее. Приучать	3	Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль

			детей следить за осанкой. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.				
23			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Степ-аэробика. Базовые шаги на степ-платформе. Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
24			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	3	Классическая аэробика. Круговая тренировка с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
25			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	3	Стретчинг	хор. зал	текущий контроль
26			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Степ-аэробика. Базовые шаги на степ-платформе. Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
27			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	3	Комплекс упражнений на формирование хорошей осанки. Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль
28			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Степ-аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль

29			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	3	Фитнес хореография классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
30			Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	3	Комплекс упражнений на формирование хорошей осанки. Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль
31			Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	3	Степ-аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
32			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	3	Фитнес хореография классической аэробики. Мягкий фитнес.	хор. зал	текущий контроль
33			Отработка движений, изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.	3	Комплекс упражнений на формирование хорошей осанки. Стретчинг.	хор. зал	текущий контроль
34			Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	3	Степ-аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес. Фитнес	хор. зал	текущий контроль

					хореография классической аэробики. Мягкий фитнес.		
35			Отработка полученных навыков. Составление простейших композиций из ранее изученных упражнений.	3	Степ-аэробика. Комплекс упражнений на развитие правильной осанки, плечевого пояса. Пилатес.	хор. зал	текущий контроль
36			Отработка полученных навыков в комплексе. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	3	Классическая аэробика. Круговая тренировка, направленная на развитие крупных и мелких групп мышц с использованием спортивного инвентаря. Мягкий фитнес (стретчинг).	хор. зал	итоговый контроль
Итого:				108 ч.			