

**Календарный учебный график  
 к дополнительной общеразвивающей программе  
 Фитбол – аэробика «Танцы на мячах»  
 2-й год обучения**

Дата проведения занятий	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
<b>Сентябрь(2/6 )</b>					
03.09.	Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма». – выполнение правильной посадки на мяче.	1	1		Беседа (текущий)
08.09.	Повторение правильной посадки на фитболе. Закрепить навык правильной осанки.	1		1	Наблюдение (текущий)
10.09.	Влияние занятий фитбол – гимнастикой на организм занимающихся. Понятие правильной осанки..	1	1		Беседа (текущий)
15.09.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ №1-2-3	1		1	Комплекс упражнений (текущий)
17.09.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ №4-5- Упражнения в равновесии Базовые упражнения фитбол – аэробики	1		1	Комплекс упражнений (текущий)
22.09.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ №6 Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов	1		1	Комплекс упражнений (текущий)
24.09.	Комплекс упражнений «Ушастый нянь» (разучивание)	1		1	Наблюдение (текущий)
29.09.	Комплекс упражнений «Ушастый нянь» (повторение) «Кукушечка» (разучивание)	1		1	Наблюдение (текущий)

Дата проведения занятий	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
<b>Октябрь (1\7 )</b>					
01.10.	Комплекс упражнений «Ушастый нянь» «Кукушечка» (повторение)	1		1	Наблюдение (текущий)
06.10.	Комплекс упражнений «Ушастый нянь» «Кукушечка» (повторение) «Песня о разных языках» (разучивание)	1		1	Наблюдение (текущий)
08.10.	Комплекс упражнений «Ушастый нянь» «Кукушечка» «Песня о разных языках» (повторение)	1		1	Наблюдение (текущий)
13.10.	Комплекс упражнений «Ушастый нянь» «Кукушечка» «Песня о разных языках» (повторение) «Фея моря» (разучивание )	1		1	Наблюдение (текущий)
15.10.	Комплекс упражнений «Ушастый нянь» «Кукушечка» «Песня о разных языках» «Фея моря» (повторение)	1		1	Наблюдение (текущий)
20.10.	Комплекс упражнений «Ушастый нянь» «Кукушечка» «Песня о разных языках» «Фея моря» (повторение)	1		1	Наблюдение (текущий)
22.10.	Влияние занятий фитбол – ритмикой на организм занимающихся. Понятие правильной осанки.	1	1		Беседа (текущий)
27.10.	Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.	1		1	Комплекс упражнений (текущий)

Дата проведения занятий	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
<b>Ноябрь (8)</b>					
03.11.	Основы хореографии. Базовые шаги фитбол - аэробики и их связки. Танцевальные шаги.	1		1	Комплекс упражнений (текущий)
05.11.	Ритмические танцы. «Автостоп в парах» (разучивание)	1		1	Наблюдение (текущий)
10.11.	Ритмические танцы. «Автостоп в парах» (разучивание)	1		1	Наблюдение (текущий)
12.11.	Ритмические танцы. «Автостоп в парах» (повторение) «Большая стирка» (разучивание)	1		1	Наблюдение (текущий)
17.11.	Ритмические танцы. «Автостоп в парах» (повторение) «Большая стирка» (разучивание)	1		1	Наблюдение (текущий)
19.11.	Ритмические танцы. «Автостоп в парах» «Большая стирка» (повторение)	1		1	Наблюдение (текущий)
24.11.	Ритмические танцы. «Автостоп в парах» «Большая стирка» (повторение)	1		1	Наблюдение (текущий)
26.11.	Ритмические танцы. «Ладушки» , (разучивание)	1		1	Наблюдение (текущий)

<b>Дата проведения занятий</b>	<b>Тема</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>Декабрь ( 1/9)</b>					
01.12.	Ритмические танцы. «Ладушки» , (разучивание)	1		1	Наблюдение (текущий)
03.12.	Ритмические танцы. «Ладушки» (повторение) «Спляшем, Ваня» (разучивание)	1		1	Наблюдение (текущий)
08.12.	Ритмические танцы. «Ладушки» (повторение) «Спляшем, Ваня» (разучивание)	1		1	Наблюдение (текущий)
10.12.	Ритмические танцы. «Ладушки» «Спляшем, Ваня» (повторение)	1		1	Наблюдение (текущий)
15.12.	Ритмические танцы. «Ладушки» «Спляшем, Ваня» (повторение)	1		1	Наблюдение (текущий)
17.12.	Ритмические танцы. «Ладушки» «Спляшем, Ваня» (повторение)	1		1	Наблюдение (текущий)
22.12.	Влияние занятий фитбол – атлетикой на организм занимающихся. Понятие правильной осанки.	1	1		Беседа (текущий)
24.12.	Упражнения направленные на развитие силы	1		1	Комплекс упражнений (текущий)
26.12.	Упражнения направленные на развитие выносливости	1		1	Комплекс упражнений (текущий)
29.12.	Комплекс упражнений «Ква- ква» (разучивание)	1		1	Наблюдение (текущий)

<b>Дата проведения занятий</b>	<b>Тема</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Форма контроля</b>
--------------------------------	-------------	--------------------	---------------	-----------------	-----------------------

<b>Январь ( 6 )</b>					
12.01.	Комплекс упражнений «Ква-ква» (разучивание)	1		1	Наблюдение (текущий)
14.01.	Комплекс упражнений «Ква-ква» (повторение) «Бегемот» (разучивание)	1		1	Наблюдение (текущий)
19.01.	Комплекс упражнений «Ква-ква» (повторение) «Бегемот» (разучивание)	1		1	Наблюдение (текущий)
21.01.	Комплекс упражнений «Ква-ква» «Бегемот» (повторение)	1		1	Наблюдение (текущий)
26.01.	Комплекс упражнений «Ква-ква» «Бегемот» (повторение) «Силачи» (разучивание)	1		1	Наблюдение (текущий)
28.01.	Комплекс упражнений «Ква-ква» «Бегемот» (повторение) «Силачи» (разучивание)	1		1	Наблюдение (текущий)

<b>Дата проведения занятий</b>	<b>Тема</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>Февраль ( 1/7 )</b>					
02.02.	Комплекс упражнений «Ква-ква» «Бегемот» «Силачи» (повторение)	1		1	Наблюдение (текущий)
04.02.	Комплекс упражнений «Ква-ква» «Бегемот» «Силачи» (повторение)	1		1	Наблюдение (текущий)
09.02.	Комплекс упражнений «Ква-ква» «Бегемот» «Силачи» (повторение)	1		1	Наблюдение (текущий)
11.02.	Комплекс упражнений «Ква-ква» «Бегемот» «Силачи» (повторение)	1		1	Наблюдение (текущий)
16.02.	Влияние занятий футбол – коррекцией на организм занимающихся. Понятие правильной осанки.	1	1		Беседа (текущий)
18.02.	Упражнения на формирование правильной осанки Комплекс ОРУ №7	1		1	Комплекс упражнений (текущий)

25.02.	Упражнения для профилактики плоскостопия Комплекс ОРУ №8	1		1	Комплекс упражнений (текущий)
--------	---	---	--	---	-------------------------------

Дата проведения занятий	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
<b>Март ( 8 )</b>					
02.03.	Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию Комплекс ОРУ №9	1		1	Комплекс упражнений (текущий)
04.03.	Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию Комплекс ОРУ №9	1		1	Комплекс упражнений (текущий)
09.03.	Комплекс упражнений «Цапля» (разучивание)	1		1	Наблюдение (текущий)
11.03.	Комплекс упражнений «Цапля» (разучивание)	1		1	Наблюдение (текущий)
16.03.	Комплекс упражнений «Цапля» (повторение) «На болоте» (разучивание)	1		1	Наблюдение (текущий)
18.03.	Комплекс упражнений «Цапля» (повторение) «На болоте» (разучивание)	1		1	Наблюдение (текущий)
23.03.	Комплекс упражнений «Цапля» «На болоте» (повторение)	1		1	Наблюдение (текущий)
25.03.	Комплекс упражнений «Цапля» «На болоте» (повторение)	1		1	Наблюдение (текущий)
30.03.	Комплекс упражнений «Цапля» «На болоте» (повторение) Кикимора» (разучивание)	1		1	Наблюдение (текущий)

Дата проведения занятий	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
<b>Апрель (1/7)</b>					
01.04.	Комплекс упражнений «Цапля» «На болоте» (повторение) Кикимора» (разучивание)	1		1	Наблюдение (текущий)
06.04.	Комплекс упражнений «Цапля» «На болоте» Кикимора» (повторение)	1		1	Наблюдение (текущий)
08.04.	Комплекс упражнений «Цапля» «На болоте» Кикимора» (повторение) Мотылек (разучивание)	1		1	Наблюдение (текущий)
13.04.	Комплекс упражнений «Цапля» «На болоте» Кикимора» (повторение) Мотылек (разучивание)	1		1	Наблюдение (текущий)
15.04.	Комплекс упражнений «Цапля» «На болоте» Кикимора» Мотылек (повторение)	1		1	Наблюдение (текущий)
20.04.	Влияние занятий фитбол – игрой на организм занимающихся. Понятие правильной осанки.	1	1		Беседа (текущий)
22.04.	Творческие и игровые задания	1		1	Игровые задания (текущий)
27.04.	Музыкально-подвижные игры	1		1	Наблюдение (текущий)

Дата проведения занятий	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
<b>Май ( 8 )</b>					
04.05.	Музыкально-подвижные игры	1		1	Наблюдение (текущий)
06.05.	Музыкально-подвижные игры	1		1	Наблюдение (текущий)
11.05.	Эстафеты	1		1	Наблюдение (текущий)

13.05.	Эстафеты	1		1	Наблюдение (текущий)
18.05.	Сюжетное занятие «В гости к морской фее»	1		1	Наблюдение (текущий)
20.05.	Сюжетное занятие «Путешествие в играй город»	1		1	Наблюдение (текущий)
25.05.	Требования к уровню подготовленности занимающихся (тестирование)	1		1	Наблюдение Тестирование
27.05.	Требования к уровню подготовленности занимающихся (тестирование)	1		1	Наблюдение Тестирование