

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО «ДТ «Дриада»

_____ И.Г. Телегина

«___» _____ 2025 г.

Календарный учебный график

Объединение «Фитнес-дети», 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	Дата проведения по факту
Вводное занятие (2 часа)						
1.	02.09.2025	Теория Практика	1 1	Техника безопасности. Определение структуры занятия	МАУДО «ДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
Общая физическая подготовка. Оздоровительный фитнес. Терминология фитнеса, элементы техники, основы музыкальной грамоты (24 часа).						
1.	05.09.2025	Теория Практика	1 1	Разминка	МАУДО «ДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
2.	09.09.2025	Теория Практика	-- 2	В ходе практического занятия Разминка	МАУДО «ДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
3.	12.09.2025	Теория Практика	1 1	Строевые упражнения	МАУДО «ДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
4.	16.09.2025	Теория Практика	-- 2	В ходе практического занятия Строевые упражнения	МАУДО «ДТ «Дриада»,	

					актовый зал, Советская д.74-А	
5.	19.09.2025	Теория Практика	1 1	Растяжка	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
6.	23.09.2025	Теория Практика	-- 2	В ходе практического занятия Растяжка	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
7.	26.09.2025	Теория Практика	1 1	Прыжки	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
8.	30.09.2025	Теория Практика	-- 2	В ходе практического занятия Прыжки	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
9.	03.10.2025	Теория Практика	1 1	Упражнения без предмета	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
10.	07.10.2025	Теория Практика	-- 2	В ходе практического занятия Упражнения без предмета	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
11.	10.10.2025	Теория Практика	1 1	Упражнения с предметом	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
12.	14.10.2025	Теория Практика	-- 2	В ходе практического занятия Упражнения с предметом	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	.
Специальная физическая подготовка во время занятий фитнесом (24 часа)						
1.	17.10.2025	Теория Практика	1 1	Упражнения на формирование правильной осанки, совершенствование равновесия и ориентации в	МАУДО «ДДТ «Дриада»,	

				пространстве.	актовый зал, Советская д.74-А	
2.	21.10.2025	Теория Практика	-- 2	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
3.	24.10.2025	Теория Практика	1 1	Упражнения на коррекцию, изменение и регуляцию общей массы тела.	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
4.	28.10.2025	Теория Практика	-- 2	Упражнения на формирование правильной осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
5.	31.10.2025	Теория Практика	1 1	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
6.	07.11.2025	Теория Практика	1 1	Скипинг. Упражнения со скакалкой Обучение технике и методике базовых элементов со скакалкой.	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
7.	11.11.2025	Теория Практика	-- 2	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
8.	14.11.2025	Теория Практика	-- 2	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
9.	18.11.2025	Теория Практика	-- 2	Упражнения на коррекцию, изменение и регуляцию общей массы тела.	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
10.	21.11.2025	Теория Практика	-- 2	Упражнения на формирование правильной осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал,	

					Советская д.74-А	
11.	25.11.2025	Теория Практика	-- 2	Упражнения на коррекцию, изменение и регуляцию общей массы тела.	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
12.	28.11.2025	Теория Практика	-- 2	Скипинг. Упражнения со скакалкой Обучение технике и методике базовых элементов со скакалкой.	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
1. Упражнения на освоение техники базовых шагов (8 часов).						
1.	02.12.2025	Теория Практика	1 1	Особенности техники. Понятие «шаг»: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе, мамбо.	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
2.	05.12.2025	Теория Практика	1 1	Маршевые простые шаги (Simple – без смены ноги) Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative)	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
3.	09.12.2025	Теория Практика	-- 2	Приставные простые шаги (Simple – без смены ноги)	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
4.	12.12.2025	Теория Практика	-- 2	Приставные шаги со сменой ноги (Alternative)	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
Степ-аэробика. Базовые шаги: дисциплина «степ – аэробика» (20 часов)						
1.	16.12.2025	Теория Практика	1 1	Особенности техники Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе. Ознакомление с различными подходами к степ-платформе.	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
2.	19.12.2025	Теория Практика	1 1	Основные исходные позиции. Овладение техникой основных шагов на занятиях по степ-аэробике.	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
3.	23.12.2025	Теория	--	Основные группы движений в степ-аэробике	МАУДО «ДДТ	

		Практика	2		«Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
4.	26.12.2025	Теория Практика	-- 2	Положения занимающихся относительно степ-платформы	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
5.	30.12.2025	Теория Практика	-- 2	Простые шаги на 4 счета (Simple – без смены ноги)	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
6.	09.01.2026	Теория Практика	-- 2	Простые шаги на 8 счетов (Simple – без смены ноги)	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
7.	13.01.2026	Теория Практика	-- 2	Шаги со сменой ноги на 4 счета (Alternative)	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
8.	16.01.2026	Теория Практика	-- 2	Шаги со сменой ноги на 8 счетов (Alternative)	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
9.	20.01.2026	Теория Практика	-- 2	Основные группы движений в степ-аэробике. Простые шаги на 4 счета, на 8 счетов.	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
10.	23.01.2026	Теория Практика	-- 2	Шаги со сменой ноги на 4 счета (Alternative). Шаги со сменой ноги на 8 счетов (Alternative)	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
Освоение техники базовых шагов, изучение комбинации и упражнений на фитболах (20 часов)						
1.	27.01.2026	Теория Практика	1 1	Понятие «Фитбол», основные функции и формы занятий с использованием фитбола	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
2.	30.01.2026	Теория	1	March - марш (шаги на месте)	МАУДО «ДДТ	

		Практика	1		«Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
3.	03.02.2026	Теория Практика	1 1	Step-touch - приставной шаг	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
4.	06.02.2026	Теория Практика	1 1	Knee-up - колено вверх	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
5.	10.02.2026	Теория Практика	-- 2	Lunge - выпад	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
6.	13.02.2026	Теория Практика	-- 2	Упражнения сидя на мяче. Комплекс	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
7.	17.02.2026	Теория Практика	-- 2	Упражнения сидя на мяче. Комплекс	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
8.	20.02.2026	Теория Практика	-- 2	Упражнения сидя на мяче. Комплекс	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
9.	24.02.2026	Теория Практика	-- 2	Упражнения сидя на мяче. Комплекс	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
10.	27.02.2026	Теория Практика	-- 2	Упражнения сидя на мяче. Комплекс	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
Танцевальная аэробика (20 часов)						
1.	03.03.2026	Теория	1	Освоение техники основных базовых танцевальных	МАУДО «ДДТ	

		Практика	1	шагов	«Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
2.	06.03.2026	Теория Практика	1 1	Овладение широким диапазоном танцевальных средств – в стиле фанданс, хип-хопа и латина	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
3.	10.03.2026	Теория Практика	1 1	Овладение широким диапазоном танцевальных средств – в стиле хип-хопа.	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
4.	13.03.2026	Теория Практика	1 1	Овладение широким диапазоном танцевальных средств – в стиле латина	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
5.	17.03.2026	Теория Практика	-- 2	Освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Шаг вперед, назад. Шаги в сторону	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
6.	20.03.2026	Теория Практика	-- 2	Освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Скачки вперед – назад. Скользящие шаги	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
7.	24.03.2026	Теория Практика	-- 2	«Тач» в сторону. «Тач» вперед-назад	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
8.	27.03.2026	Теория Практика	-- 2	«Кик» - махи вперед, в сторону, назад	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
9.	31.03.2026	Теория Практика	-- 2	Прыжки на двух ногах. Прыжки в выпадах. Прыжок ноги врозь, ноги вместе. Прыжок ноги врозь, ноги скрестно. Прыжок согнув ноги.	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
10.	03.04.2026	Теория Практика	-- 2	Упражнения с использованием танцевальных средств – в стиле фанданс, хип-хопа и латина.	МАУДО «ДДТ «Дриада»,	

					актовый зал, Советская д.74-А	
Фитнес силовой направленности (16 часов)						
1.	07.04.2026	Теория Практика	1 1	Освоение техники силовой подготовки на занятиях фитнесом, в котором рассматриваются значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
2.	10.04.2026	Теория Практика	1 1	Общие физиологические сведения по теории мышечного сокращения, анатомическому принципу, а также на основе законов кинезиологии.	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
3.	14.04.2026	Теория Практика	1 1	Упражнения для мышц стопы и голени, упражнения для мышц передней поверхности бедра, упражнения для задней поверхности бедра, упражнения для приводящих мышц бедра.	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
4.	17.04.2026	Теория Практика	1 1	Упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра и мышц таза, упражнения для разгибателей бедра.	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
5.	21.04.2026	Теория Практика	-- 2	Упражнения для мышц бедра, таза, спины.	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
6.	24.04.2026	Теория Практика	-- 2	Упражнения для прямых мышц живота, упражнения для мышц спины.	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
7.	28.04.2026	Теория Практика	-- 2	Упражнения для спины, плечевого пояса , рук, упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
8.	05.05.2026	Теория Практика	-- 2	Овладение упражнениями с резиновыми амортизаторами, эспандером, гантелями, мячом.	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
Стретчинг с элементами йоги (6 часов)						
1.	08.05.2026	Теория	1	Ознакомление с основными асанами йоги	МАУДО «ДДТ	

		Практика	1		«Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
2.	12.05.2026	Теория Практика	1 1	Освоение и овладение упражнениями на растяжку с элементами йоги	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
3.	15.05.2026	Теория Практика	-- 2	Освоение и овладение упражнениями на растяжку с элементами йоги. Медитация.	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	
Релаксация (2 часа)						
1.	19.05.2026	Теория Практика	-- 2	Ознакомление с релаксацией и медитацией. Упражнения на релаксацию.		
Заключительное занятие (2 часа)						
1.	22.05.2026	Теория Практика	-- 2	Сдача контрольных нормативов.	МАУДО «ДДТ «Дриада», актовый зал, Советская д.74-А	.
ИТОГО			144			