

Частное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Дар»

Согласовано
на педагогическом совете № 7
от 29.08.2016 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор Газукина М.С.



Приказ № 14 от 29.08.2016 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС (DANCE MIX)»**

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
НА 2016-2017 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составитель: Яковлева А.В.,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург, 2016

Первый год обучения, возраст детей — 4-5 лет

Начало занятий — 01.10.2016 года

Общее количество занятий в год — 67

Длительность занятий первого года обучения: 20 минут

Расписание занятий: вторник, пятница – 16.00 – 16.20

Второй год обучения, возраст детей — 5-6 лет

Начало занятий — 1.10.2016 года

Общее количество занятий в год — 67

Длительность занятий первого года обучения: 25 минут

Расписание занятий: вторник, пятница – 16.30 – 16.55

Тематическое планирование

МЕСЯЦ	РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ	КОЛИЧЕСТВО ЗАНЯТИЙ
<i>Знакомство с современными танцевальными фитнес - направлениями</i>		
Октябрь	1. «Основные укрепляющие упражнения фитнеса» 2. «Основные укрепляющие упражнения фитнеса» 3. «Зажигательная зумба» 4. «Зажигательная зумба» 5. «Восточные танцы» 6. «Восточные танцы» 7. «Диско» 8. «Диско»	8 занятий по 30 минут
Ноябрь	9. «Элементы индийского танца» 10. «Dance mix» (зумба, диско, восток) 9. «Элементы индийского танца» 10. «Куклы – неваляшки» 11. «Dance mix» (зумба, восток) 12. «Dance mix» (зумба, диско, восток) 13. «Диско» 14. «Диско»	9 занятий по 30 минут

Декабрь	15. «Звероаэробика» 16. «Dance mix» (зумба, диско, восток) 17. «Dance mix» (зумба, диско, восток) 18. «Танцевальная импровизация» 19. «Dance mix» (зумба, индия, восток) 20. «Dance mix» (зумба, индия, восток) 21. «Зимние забавы» (танцевальные игры и упражнения) 22. «Зимние забавы» (танцевальные игры и упражнения) 23. «Танцевальная импровизация»	9 занятий по 30 минут
<i>Современные танцевальные фитнес – направления (продолжение + хип-хоп, боди-балет, боди - баланс)</i>		
Январь	24. «Детский хип-хоп» 25. «Детский хип-хоп» 26. «Dance mix» (зумба, хип-хоп) 27. «Dance mix» (зумба, хип-хоп) 28. «Боди –балет» (Современная хореография) 29. «Боди –балет» (Современная хореография) 30. «Фитнес - баланс» 31. «Фитнес - баланс» 32. «Танцевальная импровизация»	9 занятий по 30 минут
Февраль	33. «Фитнес – аэробика» 34. «Фитнес- аэробика» 35. «Фитнес- баланс» 36. «Dance mix» (зумба, восток, хип-хоп) 37. «Фитнес- баланс» 38. «Dance mix» (зумба, хип-хоп) 39. «Звероаэробика: мамы и малыши»	7 занятий по 30 минут
<i>Современные танцевальные фитнес – направления (продолжение + степ-аэробика, бэби – йога, игровой фитнес)</i>		

Март	40. «Фитнес – аэробика» 41. «Фитнес – аэробика» 42. «Звероаэробика: африканские животные» 43. «Dance mix» (зумба, хип-хоп) 44. «Dance mix» (зумба, хип-хоп) 45. «Dance mix» (зумба, хип-хоп) 46. «Dance mix» (зумба, хип-хоп) 47. «Стэп – аэробика» 48. «Стэп – аэробика»	9 занятий по 30 минут
Апрель	49. «Dance mix» (зумба, хип-хоп) 50. «Dance mix» (зумба, хип-хоп) 51. «Звероаэробика» 52. «Бэби – йога» 53. «Бэби – йога» 54. «Dance mix» (зумба, хип-хоп) 55. «Dance mix» (зумба, хип-хоп) 56. «Baby games» (игровой фитнес)	8 занятий по 30 минут
Май	57. «Dance mix» (зумба, восток, хип-хоп) 58. «Baby games» (игровой фитнес) 59. «Baby games» (игровой фитнес) 60. «Dance mix» (зумба, восток, хип-хоп) 61. «Звероаэробика» 62. «Dance mix» (зумба, восток, хип-хоп) 63. «Бэби – йога»	9 занятий по 30 минут
	64. «Dance mix» (зумба, восток, хип-хоп) 66. «Dance mix» (зумба, восток, хип-хоп) 67. «Танцевальный марафон»	