Индивидуальный предприниматель Голомзина Вероника Александровна

Юридический адрес: 143444, Московская область, г. Красногорск, МКР Опалиха, д.4, кв.2
Фактический адрес: 143401 Московская область, г. Красногорск, ул. Вилора Трифонова д. 1 пом. XXXI, тел.: + 7 (498) 720 27 97, +7 (926) 316 50 31, e-mail: veronika-golomzina@mail.ru
ОГРНИП: 318502400012063, ИНН: 502478200543

Лицензия на осуществление образовательной деятельности
От «18» декабря2023 г. №Л035-01255-50/00978186
Выдана Министерством образования Московской области

«УТВЕРЖДАЮ»
Индивидуальный предприниматель
Голомзина В.А.
«_____» _____ 20____ г.

Календарный учебный график
(приложение к дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы (стартовый уровень) «Формула здоровья»)

1 год обучения (3-4 года)

№ п/п	дата		Время проведения	Продолжительность занятия	Наименование темы	Место проведения	Кол-во часов	Форма контроля
1	сентябрь	1 занятие 2 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Вводное занятие. Образно-игровые и танцевальные упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Входное наблюдение за уровнем физического развития
2		3 занятие 4 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Образно-игровые и танцевальные упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение

3		5 занятие 6 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Образно-игровые и танцевальные упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
4		7 занятие 8 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения системы игрового стретчинга.	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
5	октябрь	1 занятие 2 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения системы игрового стретчинга.	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
6		3 занятие 4 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения системы игрового стретчинга.	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
7		5 занятие 6 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
8		7 занятие 8 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
9	ноябрь	1 занятие 2 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
10		3 занятие 4 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение

					пояса путем прогиба назад			
11		5 занятие 6 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
12		7 занятие 8 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
13	декабрь	1 занятие 2 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
14		3 занятие 4 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
15		5 занятие 6 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение

16		7 занятие 8 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
17		1 занятие 2 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
18	январь	3 занятие 4 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
19		5 занятие 6 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
20		7 занятие 8 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
21	февраль	1 занятие 2 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение

22		3 занятие 4 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног Упражнения на укрепление и развитие стоп	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
23		5 занятие 6 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения на укрепление и развитие стоп	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
24		7 занятие 8 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения на укрепление и развитие стоп	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
25	март	1 занятие 2 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
26		3 занятие 4 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
27		5 занятие 6 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
28		7 занятие 8 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
29	апрель	1 занятие 2 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
30		3 занятие 4 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Акробатические упражнения	Кабинет для	1 1	Беседа

						занятий		Наблюдение
31		5 занятие 6 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
32		7 занятие 8 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
33	май	1 занятие 2 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Подвижные игры	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
34		3 занятие 4 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Подвижные игры	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
35		5 занятие 6 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Подвижные игры	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
36		7 занятие 8 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Теоретическая подготовка	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
						итого	72	часа

1 год обучения (4-5 лет)

№ п/п	дата		Время проведения	Продолжительность занятия	Наименование темы	Место проведения	Кол-во часов	Форма контроля

1	сентябрь	1 занятие 2 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Вводное занятие. Образно-игровые и танцевальные упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Входное наблюдение за уровнем физического развития
2		3 занятие 4 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Образно-игровые и танцевальные упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
3		5 занятие 6 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Образно-игровые и танцевальные упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
4		7 занятие 8 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения системы игрового стретчинга.	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
5	октябрь	1 занятие 2 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения системы игрового стретчинга.	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
6		3 занятие 4 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения системы игрового стретчинга.	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
7		5 занятие 6 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
8		7 занятие 8 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение

9		1 занятие 2 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
10		3 занятие 4 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
11	ноябрь	5 занятие 6 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
12		7 занятие 8 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
13	декабрь	1 занятие 2 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения на укрепление мышц спины	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение

					путем наклона вперед			
14		3 занятие 4 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
15		5 занятие 6 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
16		7 занятие 8 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
17	январь	1 занятие 2 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
18		3 занятие	16.30-16.50	20 мин	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и	Кабинет для занятий	1	Беседа Наблюдение

		4 занятие	9.30-09.50	20 мин	наклонов его в сторону Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног		1	
19		5 занятие 6 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
20		7 занятие 8 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
21	февраль	1 занятие 2 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
22		3 занятие 4 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног Упражнения на укрепление и развитие стоп	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
23		5 занятие 6 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения на укрепление и развитие стоп	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
24		7 занятие 8 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения на укрепление и развитие стоп	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение

25		1 занятие 2 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
26		3 занятие 4 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
27	март	5 занятие 6 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
28		7 занятие 8 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
29		1 занятие 2 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
30		3 занятие 4 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
31	апрель	5 занятие 6 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
32		7 занятие 8 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
33	май	1 занятие 2 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Подвижные игры	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение

34		3 занятие 4 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Подвижные игры	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
35		5 занятие 6 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Подвижные игры	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
36		7 занятие 8 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Теоретическая подготовка	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
						итого	72	часа

1 год обучения (5-6 лет)

№ п/п	дата		Время проведения	Продолжительность занятия	Наименование темы	Место проведения	Кол-во часов	Форма контроля
1	сентябрь	1 занятие 2 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Вводное занятие. Образно-игровые и танцевальные упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Входное наблюдение за уровнем физического развития
2		3 занятие 4 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Образно-игровые и танцевальные упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
3		5 занятие 6 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	25 мин 25 мин	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
4		7 занятие 8 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Упражнения системы	Кабинет	1 1	Беседа

					игрового стретчинга.	для занятий		Наблюдение
5		1 занятие 2 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Упражнения системы игрового стретчинга.	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
6		3 занятие 4 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Упражнения системы игрового стретчинга.	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
7	октябрь	5 занятие 6 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
8		7 занятие 8 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
9		1 занятие 2 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
10	ноябрь	3 занятие 4 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
11		5 занятие	9.00-9.25	25 мин		Кабинет для	1	Беседа

		6 занятие	17.00-17.25	25 мин	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед	заняти й	1	Наблюден ие
12		7 занятие 8 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед	Кабине т для заняти й	1 1	Беседа Наблюден ие
13	декабрь	1 занятие 2 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед	Кабине т для заняти й	1 1	Беседа Наблюден ие
14		3 занятие 4 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед	Кабине т для заняти й	1 1	Беседа Наблюден ие
15		5 занятие 6 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед	Кабине т для заняти й	1 1	Беседа Наблюден ие
16		7 занятие 8 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и	Кабине т для заняти й	1 1	Беседа Наблюден ие

					наклонов его в сторону			
17		1 занятие 2 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
18	январь	3 занятие 4 занятие	9.00-9.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
19		5 занятие 6 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
20		7 занятие 8 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
21	февраль	1 занятие 2 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
22		3 занятие	9.00-9.25	15 мин	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	Кабинет для занятий	1	Беседа Наблюдение

		4 занятие	17.00-17.25	25 мин	Упражнения на укрепление и развитие стоп		1	
23		5 занятие 6 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Упражнения на укрепление и развитие стоп	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
24		7 занятие 8 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Упражнения на укрепление и развитие стоп	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
25	март	1 занятие 2 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	25 мин 25 мин	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
26		3 занятие 4 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
27		5 занятие 6 занятие	9.00-9.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
28		7 занятие 8 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
29	апрель	1 занятие 2 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
30		3 занятие 4 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
31		5 занятие 6 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин	Акробатические упражнения	Кабинет	1 1	Беседа

				25 мин		для занятий		Наблюдение
32		7 занятие 8 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
33	май	1 занятие 2 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Подвижные игры	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
34		3 занятие 4 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Подвижные игры	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
35		5 занятие 6 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Подвижные игры	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
36		7 занятие 8 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Теоретическая подготовка	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
						итого	72	часа

1 год обучения (6-7 лет)

№ п/п	дата		Время проведения	Продолжительность занятия	Наименование темы	Место проведения	Кол-во часов	Форма контроля
1	сентябрь	1 занятие 2 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Вводное занятие. Образно-игровые и танцевальные упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Входное наблюдение за уровнем физического развития

2		3 занятие 4 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Образно-игровые и танцевальные упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
3		5 занятие 6 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	30 мин 30 мин	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
4		7 занятие 8 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Упражнения системы игрового стретчинга.	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
5	октябрь	1 занятие 2 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Упражнения системы игрового стретчинга.	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
6		3 занятие 4 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Упражнения системы игрового стретчинга.	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
7		5 занятие 6 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
8		7 занятие 8 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение

9		1 занятие 2 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
10		3 занятие 4 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
11	ноябрь	5 занятие 6 занятие	9.45-10.15 17.00-17.25	30 мин 30 мин	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
12		7 занятие 8 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
13	декабрь	1 занятие 2 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
14		3 занятие 4 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Упражнения на укрепление мышц спины	Кабинет для	1 1	Беседа

					путем наклона вперед	занятий		Наблюдение
15		5 занятие 6 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
16		7 занятие 8 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
17	январь	1 занятие 2 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
18		3 занятие 4 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
19		5 занятие 6 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение

20		7 занятие 8 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
21	февраль	1 занятие 2 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
22		3 занятие 4 занятие	9.45-10.15 17.45-18.55	30 мин 30 мин	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног Упражнения на укрепление и развитие стоп	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
23		5 занятие 6 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Упражнения на укрепление и развитие стоп	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
24		7 занятие 8 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Упражнения на укрепление и развитие стоп	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
25	март	1 занятие 2 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
26		3 занятие 4 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
27		5 занятие 6 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	25 мин 25 мин	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение

28		7 занятие 8 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
29	апрель	1 занятие 2 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
30		3 занятие 4 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
31		5 занятие 6 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
32		7 занятие 8 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
33	май	1 занятие 2 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Подвижные игры	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
34		3 занятие 4 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Подвижные игры	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
35		5 занятие 6 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Подвижные игры	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
36		7 занятие 8 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Теоретическая подготовка	Кабинет для	1 1	Беседа

						занятий		Наблюдение
						итого	72	часа