Календарный учебный график по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Стретчинг» на 2018-2019 учебный год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Часы | Форма обучения | Форма контроля |
| 01.10.2018 | Вводное занятие | 2 | Учебное занятие |  |
| 03.10.2018 | Вводное занятие | 2 | Учебное занятие |  |
| 05.10.2018 | Разогрев и растяжка шеи | 2 | Учебное занятие |  |
| 08.10.2018 | Разогрев и растяжка шеи | 2 | Учебное занятие |  |
| 10.10.2018 | Разогрев и растяжка шеи | 2 | Учебное занятие |  |
| 12.10.2018 | Разогрев и растяжка шеи | 2 | Учебное занятие |  |
| 15.10.2018 | Разогрев и растяжка шеи | 2 | Учебное занятие |  |
| 17.10.2018 | Разогрев и растяжка шеи | 2 | Учебное занятие  |  |
| 19.10.2018 | Разогрев и растяжка шеи | 2 | Учебное занятие  |  |
| 22.10.2018 | Разогрев и растяжка шеи | 2 | Учебное занятие  |  |
| 24.10.2018 | Разогрев и растяжка шеи | 2 | Учебное занятие  |  |
| 26.10.2018 | Разогрев и растяжка шеи | 2 | Учебное занятие  |  |
| 29.10.2018 | Разогрев и растяжка шеи | 2 | Учебное занятие  |  |
| 31.10.2018 | Разогрев и растяжка шеи | 2 | Практика | Практический показ |
| 02.11.2018 | Разогрев и растяжка плечевого пояса | 2 | Учебное занятие  |  |
| 05.11.2018 | Разогрев и растяжка плечевого пояса | 2 | Учебное занятие  |  |
| 07.11.2018 | Разогрев и растяжка плечевого пояса | 2 | Учебное занятие  |  |
| 09.11.2018 | Разогрев и растяжка плечевого пояса | 2 | Учебное занятие  |  |
| 12.11.2018 | Разогрев и растяжка плечевого пояса | 2 | Учебное занятие  |  |
| 14.11.2018 | Разогрев и растяжка плечевого пояса | 2 | Учебное занятие  |  |
| 16.11.2018 | Разогрев и растяжка плечевого пояса | 2 | Учебное занятие  |  |
| 19.11.2018 | Разогрев и растяжка плечевого пояса | 2 | Учебное занятие  |  |
| 21.11.2018 | Разогрев и растяжка плечевого пояса | 2 | Учебное занятие  |  |
| 23.11.2018 | Разогрев и растяжка плечевого пояса | 2 | Учебное занятие  |  |
| 26.11.2018 | Разогрев и растяжка плечевого пояса | 2 | Учебное занятие  |  |
| 28.11.2018 | Разогрев и растяжка плечевого пояса | 2 | Учебное занятие  |  |
| 30.11.2018 | Разогрев и растяжка плечевого пояса | 2 | Учебное занятие  |  |
| 03.12.2018 | Разогрев и растяжка плечевого пояса | 2 | Учебное занятие  |  |
| 05.12.2018 | Разогрев и растяжка плечевого пояса | 2 | Учебное занятие  |  |
| 07.12.2018 | Разогрев и растяжка плечевого пояса | 2 | Учебное занятие  |  |
| 10.12.2018 | Разогрев и растяжка плечевого пояса | 2 | Учебное занятие  |  |
| 12.12.2018 | Разогрев и растяжка плечевого пояса | 2 | Учебное занятие  |  |
| 14.12.2018 | Разогрев и растяжка плечевого пояса | 2 | Учебное занятие  |  |
| 17.12.2018 | Разогрев и растяжка плечевого пояса | 2 | Практика | Практический показ |
| 19.12.2018 | Разогрев и растяжка рук | 2 | Учебное занятие  |  |
| 21.12.2018 | Разогрев и растяжка рук | 2 | Учебное занятие  |  |
| 24.12.2018 | Разогрев и растяжка рук | 2 | Учебное занятие  |  |
| 26.12.2018 | Разогрев и растяжка рук | 2 | Учебное занятие  |  |
| 28.12.2018 | Разогрев и растяжка рук | 2 | Практика  | Промежуточный зачет |
| 31.12.2018 | Разогрев и растяжка рук | 2 | Учебное занятие  |  |
| 11.01.2019 | Разогрев и растяжка рук | 2 | Учебное занятие  |  |
| 14.01.2019 | Разогрев и растяжка рук | 2 | Учебное занятие  |  |
| 16.01.2019 | Разогрев и растяжка рук | 2 | Учебное занятие  |  |
| 18.01.2019 | Разогрев и растяжка рук | 2 | Учебное занятие  |  |
| 21.01.2019 | Разогрев и растяжка рук | 2 | Учебное занятие  |  |
| 23.01.2019 | Разогрев и растяжка рук | 2 | Учебное занятие |  |
| 25.01.2019 | Разогрев и растяжка рук | 2 | Учебное занятие  |  |
| 28.01.2019 | Разогрев и растяжка рук | 2 | Практика | Практический показ |
| 30.01.2019 | Разогрев и растяжка пресса и спины | 2 | Учебное занятие  |  |
| 01.02.2019 | Разогрев и растяжка пресса и спины | 2 | Учебное занятие  |  |
| 04.02.2019 | Разогрев и растяжка пресса и спины | 2 | Учебное занятие  |  |
| 06.02.2019 | Разогрев и растяжка пресса и спины | 2 | Учебное занятие  |  |
| 08.02.2019 | Разогрев и растяжка пресса и спины | 2 | Учебное занятие  |  |
| 11.02.2019 | Разогрев и растяжка пресса и спины | 2 | Учебное занятие |  |
| 13.02.2019 | Разогрев и растяжка пресса и спины | 2 | Учебное занятие  |  |
| 15.02.2019 | Разогрев и растяжка пресса и спины | 2 | Учебное занятие  |  |
| 18.02.2019 | Разогрев и растяжка пресса и спины | 2 | Учебное занятие  |  |
| 20.02.2019 | Разогрев и растяжка пресса и спины | 2 | Учебное занятие  |  |
| 22.02.2019 | Разогрев и растяжка пресса и спины | 2 | Учебное занятие  |  |
| 25.02.2019 | Разогрев и растяжка пресса и спины | 2 | Учебное занятие |  |
| 27.02.2019 | Разогрев и растяжка пресса и спины | 2 | Учебное занятие  |  |
| 01.03.2019 | Разогрев и растяжка пресса и спины | 2 | Учебное занятие |  |
| 04.03.2019 | Разогрев и растяжка пресса и спины | 2 | Учебное занятие  |  |
| 06.03.2019 | Разогрев и растяжка пресса и спины | 2 | Практика  | Практический показ |
| 11.03.2019 | Разогрев и растяжка таза и бедер | 2 | Учебное занятие  |  |
| 13.03.2019 | Разогрев и растяжка таза и бедер | 2 | Учебное занятие  |  |
| 15.03.2019 | Разогрев и растяжка таза и бедер | 2 | Учебное занятие  |  |
| 18.03.2019 | Разогрев и растяжка таза и бедер | 2 | Учебное занятие |  |
| 20.03.2019 | Разогрев и растяжка таза и бедер | 2 | Учебное занятие  |  |
| 22.03.2019 | Разогрев и растяжка таза и бедер | 2 | Учебное занятие  |  |
| 25.03.2019 | Разогрев и растяжка таза и бедер | 2 | Учебное занятие  |  |
| 27.03.2019 | Разогрев и растяжка таза и бедер | 2 | Учебное занятие  |  |
| 29.03.2019 | Разогрев и растяжка таза и бедер | 2 | Учебное занятие  |  |
| 01.04.2019 | Разогрев и растяжка таза и бедер | 2 | Учебное занятие |  |
| 03.04.2019 | Разогрев и растяжка таза и бедер | 2 | Учебное занятие  |  |
| 05.04.2019 | Разогрев и растяжка таза и бедер | 2 | Учебное занятие  |  |
| 08.04.2019 | Разогрев и растяжка таза и бедер | 2 | Учебное занятие  |  |
| 10.04.2019 | Разогрев и растяжка таза и бедер | 2 | Учебное занятие  |  |
| 12.04.2019 | Разогрев и растяжка таза и бедер | 2 | Учебное занятие |  |
| 15.04.2019 | Разогрев и растяжка таза и бедер | 2 | Учебное занятие  |  |
| 17.04.2019 | Разогрев и растяжка таза и бедер | 2 | Практика  | Практический показ |
| 19.04.2019 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие  |  |
| 22.04.2019 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие  |  |
| 24.04.2019 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие  |  |
| 26.04.2019 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие  |  |
| 29.04.2019 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие  |  |
| 03.05.2019 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие  |  |
| 06.05.2019 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие  |  |
| 08.05.2019 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие  |  |
| 10.05.2019 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие  |  |
| 13.05.2019 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие  |  |
| 15.05.2019 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие |  |
| 17.05.2019 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие |  |
| 20.05.2019 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие |  |
| 22.05.2019 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие |  |
| 24.05.2019 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие |  |
| 27.05.2019 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие |  |
| 29.05.2019 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие |  |
| 31.05.2019 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие |  |
| 03.06.2019 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие |  |
| 05.06.2019 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие |  |
| 07.06.2019 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие |  |
| 10.06.2019 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие |  |
| 14.06.2019 | Комбинированные упражнения | 2 | Учебное занятие |  |
| 17.06.2019 | Комбинированные упражнения | 2 | Практика | Практический показ |
| 19.06.2019 | Разогрев и растяжка голеностопа | 2 | Учебное занятие |  |
| 21.06.2019 | Разогрев и растяжка голеностопа | 2 | Учебное занятие |  |
| 24.06.2019 | Разогрев и растяжка голеностопа | 2 | Учебное занятие |  |
| 26.06.2019 | Разогрев и растяжка голеностопа | 2 | Учебное занятие |  |
| 28.06.2019 | Разогрев и растяжка голеностопа | 2 | Учебное занятие |  |
| 01.07.2019 | Разогрев и растяжка голеностопа | 2 | Учебное занятие |  |
| 03.07.2019 | Разогрев и растяжка голеностопа | 2 | Учебное занятие |  |
| 05.07.2019 | Разогрев и растяжка голеностопа | 2 | Практика | Итоговый зачет |