

Приложение 1

Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе «Физкультура с увлечением» на 2023-2024 учебный год

1. Начало учебного года: 01.09.2023г.

2. Окончание учебного года: 31.05.2024г.

3. Продолжительность учебных занятий: 1 год обучения 1- 2 раза в неделю по 1 занятию, продолжительностью 30 минут, 2 год обучения 1- 2 раза в неделю по 1 занятию, продолжительностью 30 минут. Перемена между занятиями 5 – 10 минут.

4. Продолжительность учебного года

Название группы	Год обучения	Наполняемость (кол-во в этом году)	Количество часов в неделю	Количество часов за 1 полугодие	Количество часов за 2 полугодие	Количество часов в год
Д/с № 4 Речевая группа «Ручеёк»	2	16	1	17	22	39
Д/с № 4 Подготовительная группа «Светлячки»	2	13	1	17	22	39
Д/с № 8 Старшая группа	1	26	1	17	22	39
Д/с № 5 Старшая группа «Жаворонок»	1	15	1	17	22	39
Д/с № 4 Речевая группа «Непоседы»	2	16	1	17	22	39
Д/с № 4 Старшая группа «Божья коровка»	1	12	1	17	22	39
Д/с № 6 Подготовительная группа	2	16	2	35	43	78
Д/с № 5 Старшая речевая группа «Цветик семицветик»	1	17	1	17	22	39
Д/с № 5 Подготовительная группа «Ромашка»	2	28	1	17	22	38
Д/с № 4 Старшая группа «Радуга»	1	11	1	18	21	39
Д/с № 5 Старшая группа «Петушок»	1	13	1	18	21	39
Д/с № 5 Подготовительная речевая группа «Аленький цветочек»	2	14	1	18	21	39

5. Режим работы:

№ п/п	Название группы	Дни недели
1.	Д/с № 4 Речевая группа «Ручеёк»	Понедельник 09.10 -09.40
2.	Д/с № 4 Подготовительная группа «Светлячки»	Понедельник 09.45 -10.15
3.	Д/с № 8 Старшая группа	Понедельник 10.20 -10.50

4.	Д/с № 5 Старшая группа «Жаворонок»	Понедельник 10.55 -11.25
5.	Д/с № 4 Речевая группа «Непоседы»	Понедельник 11.30 -12.00
6.	Д/с № 4 Старшая группа «Божья коровка»	Среда 09.40 -10.10
7.	Д/с № 6 Подготовительная группа	Среда 10.15 -10.45; пятница 09.40 -10.10
8.	Д/с № 5 Старшая речевая группа «Цветик семицветик»	Среда 10.50 -11.20
9.	Д/с № 5 Подготовительная группа «Ромашка»	Среда 11.25 -11.55
10.	Д/с № 4 Старшая группа «Радуга»	Пятница 10.15 – 10.45
11.	Д/с № 5 Старшая группа «Петушок»	Пятница 10.50 – 11.20
12.	Д/с № 5 Подготовительная речевая группа «Аленький цветочек»	Пятница 11.25 -11.55

6. Проведение промежуточной аттестации:

промежуточная аттестация 2 полугодие – май 2024 г.

7. Каникулы

Зимние: 01.01.2023 - 08.01.2024 г.

8. Праздничные дни в 2023 – 2024 учебном году: 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая.

9. Место проведения занятий: ДЮСШ г. Волхов.

2 год обучения базовый уровень (78 ч.)				
№	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2023-2024 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				1
1			Беседа о видах спорта и о выпускниках ДЮСШ. Инструктаж по Т.Б.	1
2. Тема: Основные виды движения				19
2			Ходьба и бег.	1
3			Игры с ходьбой: «Найди, где спрятано?», «Светофор».	1
4			Подвижные игры с бегом: «Ровным кругом», «Воробы и вороны».	1
5			Движения в прыжках.	1
6			Прыжки через короткую скакалку любым способом.	1
7			Упражнения в метании.	1
8			Подвижные игры: «Снайперы», «Снежки».	1
9			Упражнения в равновесии.	1
10			Ползание и лазание.	1
11			Перелезание с одного пролёта гимнастической стенки на другой.	1
12			Техника работы с мячом: метание, ловля.	1
13			Техника работы с мячом: метание, ловля.	1
14			Техника работы с мячом: метание, ловля.	1

15			Техника выполнения упражнений на развитие равновесия.	1
16			Техника выполнения упражнений на развитие равновесия.	1
17			Разновидности движений в прыжках.	1
18			Разновидности движений в прыжках.	1
19			Разновидности движений в прыжках.	1
20			Лазание по гимнастической стенке с использованием одноимённого и перекрёстного движения рук и ног, перелезание с одного пролёта стенки на другой (по диагонали).	1
3. Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ)				25
21			Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.	1
22			Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.	1
23			Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.	1
24			Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.	1
25			Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	1
26			Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	1
27			Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	1
28			Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	1
29			упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	1
30				1
31			упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	1
32			упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	1
33			упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	1
34			упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	1
35			Комплекс упражнений №2.	1
36			Комплекс упражнений №2.	1
37			Комплекс упражнений №2.	1
38			Комплекс упражнений №2.	1
39			Комплекс упражнений №2.	1
40			Комплекс упражнений №2.	1
41			Комплекс упражнений №2.	1
42			Комплекс упражнений №2.	1
43			Комплекс упражнений №2.	1
44			Комплекс упражнений №2.	1
45			Комплекс упражнений №2.	1
Итого за 1 полугодие:				17
2 полугодие 2023-2024 учебного года				
4. Тема: Подвижные и спортивные игры				6
46			«Охотник и зайцы», «вышибала».	1
47			«Лиса и колобок».	1
48			«Снайперы», «Снежки».	1
49			«Охотник и зайцы», «вышибала».	1

50			«Лиса и колобок».	1
51			«Снайперы», «Снежки».	1
5.Тема: Базовые движения аэробики, акробатики				26
52			Беседа «Аэробика вид спорта».	1
53			Беседа «Оздоровительная и спортивная аэробика, различие».	1
54			«Носочек», «марш», подъём колена.	1
55			«Носочек», «марш», подъём колена.	1
56			Приставной шаг, скрестный шаг.	1
57			Приставной шаг, скрестный шаг.	1
58			Подскоки – ноги врозь и вместе.	1
59			Подскоки – ноги врозь и вместе.	1
60			Мостик, кувырок вперёд.	1
61			Мостик, кувырок вперёд.	1
62			Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега.	1
63			Прыжок в высоту с разбега.	1
64			Метание мешочка на дальность.	1
65			Метание набивного мяча на дальность.	1
66			Метание мешочка на дальность.	1
67			Метание набивного мяча на дальность.	1
68			Приставной шаг, скрестный шаг.	1
69			Подскоки – ноги врозь и вместе.	1
70			Подскоки – ноги врозь и вместе.	1
71			Мостик, кувырок вперёд.	1
72			Мостик, кувырок вперёд.	1
73			Базовые элементы акробатики.	1
74			Базовые элементы акробатики.	1
75			Базовые элементы акробатики.	1
76			Базовые элементы акробатики.	1
77			Базовые элементы акробатики.	
6. Тема: Итоговое занятие				1
78			Квест-игра «С физкультурой мы друзья». Промежуточная аттестация: контрольные задания.	1
Итого за 2 полугодие:				
Всего:				78

1 года обучения стартовый уровень (39 ч.)				
№	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2023-2024 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				1
1			Беседа о видах спорта и о выпускниках ДЮСШ. Инструктаж по Т.Б.	1
2. Тема: Основные виды движения				10
2			Ходьба и бег.	1
3			Подвижные игры с бегом: «Пилоты», «Совушка-сова».	1
4			«Пустое место», «Зайцы и волк».	1
5			Движения в прыжках.	1
6			Подвижные игры: «Удочка», «Зайцы и волк».	1
7			Упражнения в метании.	1
8			Подвижные игры: «Охотник и зайцы», «Лиса и колобок».	1
9			Упражнения в равновесии.	1
10			Ползание и лазание.	1
11			Лазание по гимнастической стенке.	1
3. Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ)				8
12			Комплекс упражнений № 1.	1
13			Комплекс упражнений № 1.	1
14			Комплекс упражнений № 1.	1
15			Комплекс упражнений № 1.	1
16			Комплекс упражнений №1	1
17			Комплекс упражнений № 1.	1
Итого за 1 полугодие:				17
2 полугодие 2023-2024 учебного года				
18			Комплекс упражнений № 1.	1
19			Комплекс упражнений № 1.	1
4. Тема: Подвижные и спортивные игры				5
20			«Пилоты», «Совушка-сова».	1
21			«Пустое место», «Зайцы и волк».	1
22			«Удочка», «Зайцы и волк».	1
23			«Охотник и зайцы», «Лиса и колобок».	1
24			«Снежики».	1
5. Тема: Базовые движения аэробики, акробатики				14
25			Беседа «Аэробика вид спорта».	1
26			Беседа «Оздоровительная и спортивная аэробика, различие».	1
27			«Носочек», «марш», подъём колена.	1
28			«Носочек», «марш», подъём колена.	1
29			Приставной шаг, скрестный шаг.	1
30			Приставной шаг, скрестный шаг.	1
31			Подскоки – ноги врозь и вместе.	1
32			Мостик.	1
33			Бег.	1

34			Прыжок в длину с места.	1
35			Прыжок в длину с разбега.	1
36			Метание мешочка на дальность.	1
37			Метание мешочка на дальность.	1
38			Метание набивного мяча на дальность.	1
7. Тема: Итоговое занятие				1
39			Квест-игра «С физкультурой мы друзья». Промежуточная аттестация: контрольные задания.	1
Итого за 2 полугодие:				22
Всего:				39

2 года обучения базовый уровень (39 ч.)				
№	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2023-2024 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				1
1			Беседа о видах спорта и о выпускниках ДЮСШ.. Инструктаж по Т.Б.	1
2. Тема: Основные виды движения				10
2			Ходьба и бег.	1
3			Игры с ходьбой: «Найди, где спрятано?», «Светофор».	1
4			Подвижные игры с бегом: «Ровным кругом», «Воробьи и вороны».	1
5			Движения в прыжках.	1
6			Прыжки через короткую скакалку любым способом.	1
7			Упражнения в метании.	1
8			Подвижные игры: «Снайперы», «Снежки».	1
9			Упражнения в равновесии.	1
10			Ползание и лазание.	1
11			Перелезание с одного пролёта гимнастической стенки на другой.	1
3. Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ)				8
12			Комплекс упражнений № 2.	1
13			Комплекс упражнений № 2.	1
14			Комплекс упражнений № 2.	1
15			Комплекс упражнений № 1.. Инструктаж по Т.Б.	1
16			Комплекс упражнений №1	1
17			Комплекс упражнений № 2.	1
Итого за 1 полугодие:				17
2 полугодие 2023-2024 учебного года				
18			Комплекс упражнений № 1	1
19			Комплекс упражнений № 2.	1
4. Тема: Подвижные и спортивные игры				3
20			«Охотник и зайцы», «вышибала».	1
21			«Лиса и колобок».	1
22			«Снайперы», «Снежки».	1
5.Тема: Базовые движения аэробики, акробатики				16

23			Беседа «Аэробика вид спорта».	1
24			Беседа «Оздоровительная и спортивная аэробика, различие».	1
25			«Носочек», «марш», подъём колена.	1
26			«Носочек», «марш», подъём колена.	1
27			Приставной шаг, скрестный шаг.	1
28			Приставной шаг, скрестный шаг.	1
29			Подскоки – ноги врозь и вместе.	1
30			Подскоки – ноги врозь и вместе.	1
31			Мостик, кувырок вперёд.	1
32			Мостик, кувырок вперёд.	1
33			Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега.	1
34			Прыжок в высоту с разбега.	1
35			Метание мешочка на дальность.	1
36			Метание набивного мяча на дальность.	1
37			Метание мешочка на дальность.	1
38			Метание набивного мяча на дальность.	1
7. Тема: Итоговое занятие				1
39			Квест-игра «С физкультурой мы друзья». Промежуточная аттестация: контрольные задания.	1
Итого за 2 полугодие:				22
Всего:				39