

Приложение 1

Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе «Физкультура с увлечением» физкультурно – спортивной направленности на 2025-2026 учебный год

1. Начало учебного года: 01.09.2025г.

2. Окончание учебного года: 31.05.2026г.

3. **Продолжительность учебных занятий:** 1 год обучения 1- 2 раза в неделю по 1, 2 занятию, продолжительностью 25, 30 минут, 2 год обучения 1- 2 раза в неделю по 1 занятию, продолжительностью 30 минут. Перемена между занятиями 5 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 «Ручеек»	1	15	2	36	42	78
Д/с № 8 Старшая группа «Дюймовочка»	1	15	1	18	21	39
Д/с № 4 Речевая группа «Непоседы»,	1	15	2	36	42	78
Д/с № 4 Группа «Божья коровка»,	1	15	2	34	44	78
Д/с № 5 Старшая группа «Жаворонок»	1	15	1	17	22	39
Д/с № 4 Группа «Гномики», 1 год	1	18	2	34	44	78
Д/с № 5 Старшая речевая гр. «Цветик семицветик»	1	15	1	17	22	39
Д/с № 7 Группа "Подсолнушек"	1	12	1	13	22	39
Д/с № 7 Группа "Сверчки"	1	12	1	13	22	39

5. Режим работы:

№ п/п	Название группы	Дни недели
1.	Д/с № 4 Речевая группа «Ручеек»	Понедельник 09.25-10.20
2.	Д/с № 8 Старшая группа «Дюймовочка»	Понедельник 10.25- 10.55
3.	Д/с № 4 Речевая группа «Непоседы»,	Понедельник 11.00-11.55
4.	Д/с № 4 Группа «Божья коровка»,	Четверг 09.50-10.45
5.	Д/с № 5 Старшая группа «Жаворонок»	Четверг 10.50 -11.20
6.	Д/с № 4 Группа «Гномики», 1 год	Пятница 09.45-10.40

7.	Д/с № 5 Старшая речевая гр. «Цветик семицветик»	Пятница 10.45-11.15.
8.	Д/с № 7 Группа "Подсолнушек"	Пятница 10.00-10.25
9.	Д/с № 7 Группа "Сверчки"	Пятница 10.35-11.00

6. Проведение промежуточной аттестации:

промежуточная аттестация 2 полугодие – май 2026 г.

7. Проведения инструктажа по технике безопасности:

1 полугодие – сентябрь 2025г.

2 полугодие – март 2026 г.

8. Каникулы

Летние: 01.06.2026 г. – 31.08.2026 г.

9. Праздничные дни в 2025 – 2026

учебном году: 4 ноября, 31 декабря, 1-8 января,

23 февраля, 8 марта, 1,9 мая.

10. Место проведения занятий: ДЮСШ г. Волхов.

1 год обучения стартовый уровень (39 ч.)				
№	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2025-2026 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
18			Комплекс упражнений № 1.	1

Итого за 1 полугодие:				18
2 полугодие 2025-2026 учебного года				
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. Инструктаж по Т.Б.	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».	1
Промежуточная аттестация: открытое занятие.				
Итого за 2 полугодие:				21
1 год обучения стартовый уровень (78 ч.)				
Всего:				39

№	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируема я	фактическая		
1 полугодие 2025 -2026 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Беседа о видах спорта и о выпускниках ДЮСШ. Инструктаж по Т.Б.	2
2. Тема: Основные виды движения				20
2			Ходьба и бег.	2
3			Подвижные игры с бегом: «Пилоты», «Совушка-сова».	2
4			«Пустое место», «Зайцы и волк».	2
5			Движения в прыжках.	2
6			Подвижные игры: «Удочка», «Зайцы и волк».	2
7			Упражнения в метании.	2
8			Подвижные игры: «Охотник и зайцы», «Лиса и колобок».	2
9			Упражнения в равновесии.	2
10			Ползание и лазание.	2
11			Лазание по гимнастической стенке.	2
3. Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ)				20
12			Комплекс упражнений № 1.	2
13			Комплекс упражнений № 1.	2
14			Комплекс упражнений № 1.	2
15			Комплекс упражнений № 1.	2
16			Комплекс упражнений №1	2
17			Комплекс упражнений № 1.	2
18			Комплекс упражнений № 1.	2
Итого за 1 полугодие:				36
2 полугодие 2025 -2026 учебного года				
19			Упражнения на растяжку.	2
20			Комплекс упражнений № 1.	2
21			Комплекс упражнений № 1.	2
4. Тема: Подвижные и спортивные игры				10
22			«Пилоты», «Совушка-сова».	2
23			«Пустое место», «Зайцы и волк».	2
24			«Удочка», «Зайцы и волк».	2
25			«Охотник и зайцы», «Лиса и колобок».	2
26			«Снежики».	2
5. Тема: Базовые движения аэробики, акробатики				24
27			Беседа «Аэробика вид спорта».	2
28			Беседа «Оздоровительная и спортивная аэробика, различие».	2
29			«Носочек», «марш», подъём колена.	2
30			«Носочек», «марш», подъём колена.	2
31			Приставной шаг, скрестный шаг.	2
32			Приставной шаг, скрестный шаг.	2
33			Подскоки – ноги врозь и вместе.	2

34			Мостик.	2
35			Бег.	2
36			Прыжок в длину с места.	2
37			Прыжок в длину с разбега.	2
38			Метание мешочка на дальность.	2
7. Тема: Итоговое занятие				2
39			Квест-игра «С физкультурой мы друзья». Промежуточная аттестация: контрольные задания.	
Итого за 2 полугодие:				42
Всего:				78