

ПРИЛОЖЕНИЕ
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Общая физическая подготовка»

**Календарный учебный график
на 2023-2024 учебный год**

Программа, рассчитанная на 68 часов, будет пройдена в полном объеме
за 66 часов (праздничные дни 29.04.2023, 01.05.2023).

№ п/п	Число	Месяц	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	04	Сентябрь	15.30-16.10	Беседа Учебно-тренировочное занятие	1	Инструктаж по ТБ во время занятий в спортзале и на спорт. площадке.	Стадион	Педагогическое наблюдение
Легкая атлетика								
2.	06	Сентябрь	15.30-16.10	Контрольное занятие	1	Понятие «Высокий старт».	Стадион	Педагогическое наблюдение
3	11	Сентябрь	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Беговая разминка, комплекс ОРУ. Медленный бег до 8 мин.	Стадион	Педагогическое наблюдение
4	13	Сентябрь	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Ходьба и бег с заданием. Разновидности ходьбы.	Стадион	Педагогическое наблюдение

5	18	Сентябрь	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжки на скакалке с передвижением вперед и в сторону.	Стадион	Педагогическое наблюдение
6	20	Сентябрь	15.30- 16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Упражнения на развитие прыгучести, ловкости и координации.	Стадион	Педагогическое наблюдение
7	25	Сентябрь	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Челночный бег. Комплекс ОРУ на развитие физических качеств техника приема и передачи эстафетной палочки , эстафета.	Стадион	Педагогическое наблюдение
8	27	Сентябрь	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Бег на короткие дистанции (30-60м.) Бег по пересеченной местности (5 мин).	Стадион	Педагогическое наблюдение
9	02	Октябрь	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Контрольные нормативы.	Стадион	Сдача нормативов
10	04	Октябрь	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Эстафетный бег по кругу. Встречная эстафета. Разминка в движении, проведение двух, трех игр по желанию учеников.	Стадион	Педагогическое наблюдение
Подвижные и спортивные игры								
11	9	Октябрь	15.30-16.10	Учебно-	1	Т.Б. во время подвижных	Стадион	Педагогическое

				тренировочное занятие		и спортивных игр. Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками.		наблюдение
12	11	Октябрь	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Передвижения с мяча вправо, влево, вперед, назад.	Стадион	Педагогическое наблюдение
13	16	Октябрь	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Ведение мяча с заданием.	Стадион	Педагогическое наблюдение
14	18	Октябрь	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действия.	Стадион	Педагогическое наблюдение
15	23	Октябрь	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Бросок мяча с места.	Стадион	Педагогическое наблюдение
16	25	Октябрь	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Передача мяча в движении.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
17	08	Ноябрь	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Различные остановки (прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
18	13	Ноябрь	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Эстафеты с ловлей и передачей мяча, с ведением.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
19	15	Ноябрь	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	П/И Метко в цель, Анти вышибалы.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

20	20	Ноябрь	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	П/И Салки, Гуси-лебеди	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
21	22	Ноябрь	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	П/И Запрещенное движение, Совушка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
22	27	Ноябрь	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	П/И Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
23	29	Ноябрь	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	П/И Удочка, Вышибалы, Красный - Белый	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
24	04	Декабрь	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	П/И Забросай противника мячами, Ловушка с мячом	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
25	06	Декабрь	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	П/И Ловушка (пятнашки), эстафеты.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
26	11	Декабрь	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	П/И Два Мороза, Борьба за мяч.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
Гимнастика								
27	13	Декабрь	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Круговая тренировка: сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
28	18	Декабрь	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Круговая тренировка: подъем туловища из положения лежа.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
29	20	Декабрь	15.30-16.10	Учебно-	1	Круговая тренировка:	Спортивный зал	Педагогическое

				тренировочное занятие		прыжки на скакалке.	й зал	наблюдение
30	25	Декабрь	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Кувырок вперед, назад. Эстафеты с элементами акробатики.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
31	27	Декабрь	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	«Мы гимнасты»: Игры-эстафеты использованием гимнастического инвентаря	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
Лыжная подготовка								
32	10	Январь	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Значения занятий лыжной подготовки для человека Скользящий шаг без палок.	Стадион	Педагогическое наблюдение
33	15	Январь	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Передвижение ступающим шагом на лыжах в медленном темпе	Стадион	Педагогическое наблюдение
34	17	Январь	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Одежда и обувь лыжника. Передвижение на лыжах до 400 м. Катание с горы.	Стадион	Педагогическое наблюдение
35	22	Январь	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Ступающий и скользящий шаг на лыжах. Скользящий шаг без палок. Передвижение на лыжах до 500 м.	Стадион	Педагогическое наблюдение
36	24	Январь	15.30-16.10	Учебно-тренировочное	1	Поворот переступанием лыж вокруг пяток.	Стадион	Педагогическое

				занятие		Прохождение дистанции, катание горы.		наблюдение
37	29	Январь	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Прохождение дистанции, подъем «полу ёлочкой»	Стадион	Педагогическое наблюдение
38	31	Январь	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Подвижные игры на снегу. Передвижение на лыжах до 400 м.	Стадион	Педагогическое наблюдение
39	05	Февраль	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Эстафеты и подвижные игры на снегу	Стадион	Педагогическое наблюдение
40	07	Февраль	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Спуск на лыжах. Катание с горы.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
41	12	Февраль	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Эстафеты и подвижные игры на снегу	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
42	14	Февраль	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Техника безопасности при работе на снарядах. Упражнения на развитие силовых способностей.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
43	19	Февраль	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие		Упражнения на тренажерах. Подвижные игры.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
44	21	Февраль	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения на развитие силы мышц рук. Игры с мячом	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
45	26	Февраль	15.30-16.10	Учебно-	1	Развитие ловкости	Спортивный	Педагогическое

				тренировочное занятие		Игры-эстафеты с мячами.	й зал	наблюдение
46	28	Февраль	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Сдача нормативов
47	4	Март	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Метание мяча в цель из различных исходных положений.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
48	6	Март	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Эстафеты.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
49	11	Март	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Челночный бег. Игры-эстафеты с бегом.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
50	13	Март	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Прыжок в длину. Игры с прыжками.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
51	18	Март	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Ходьба и бег с заданием, упражнения на развитие прыгучести, ловкости и координации.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
52	20	Март	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Ходьба и бег с изменением, комплекс ОРУ, развитие скоростно-силовых качеств (работа по станциям).	Стадион	Педагогическое наблюдение
53	01	Апрель	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения с мячами. Прыжки. Эстафеты.	Стадион	Педагогическое наблюдение

54	03	Апрель	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения на развитие скоростных способностей. Подвижные игры с бегом	Стадион	Педагогическое наблюдение
55	8	Апрель	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на тренажерах.	Стадион	Педагогическое наблюдение
56	10	Апрель	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Упражнения на развитие силовых способностей. Эстафеты.	Стадион	Педагогическое наблюдение
57	15	Апрель	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Контрольные нормативы	Стадион	Сдача нормативов
58	17	Апрель	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Метание малого мяча. Игры с мячом	Стадион	Педагогическое наблюдение
59	22	Апрель	15.30-16.10	Контрольное занятие	1	Беговая разминка, комплекс физических упражнений для коррекции осанки.	Стадион	Педагогическое наблюдение
60	24	Апрель	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Футбол. Из истории развития. Правила игры. Предупреждение травм.	Стадион	Педагогическое наблюдение
61	06	Май	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Удар по неподвижному мячу.	Стадион	Педагогическое наблюдение
62	8	Май	15.30-16.10	Учебно-тренировочное	1	Удар по мячу с подачи. Игры-эстафеты с бегом и	Стадион	Педагогическое наблюдение

				занятие		прыжками.		
63	13	Май	15.30-16.10	Контрольное занятие	1	Игры с бегом и метанием мяча.	Стадион	Педагогическое наблюдение
64	15	Май	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Удар по мячу на точность. Игры на закрепление навыков бега	Стадион	Педагогическое наблюдение
65	20	май	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Введение мяча - обводок стоек.	Стадион	Педагогическое наблюдение
66	22	май	15.30-16.10	Учебно-тренировочное занятие	1	Учебная игра в футбол.	Стадион	Педагогическое наблюдение