

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка»

Календарный учебный график
1-ый год реализации дополнительной – общеразвивающей программы
Группа 1,2

№	Дата		Кол-во часов	Тема
	План	факт		
1	3 нед сентября		1	Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре.
2	3 нед сентября		1	Ходьба и бег.
3	4 нед сентября		1	Ходьба с различными положениями рук.
4	4 нед сентября		1	Ходьба и бег. Бег 30 м.
5	5 нед сентября		1	Строевая подготовка
6	1 нед октября		1	Развитие скоростных- координационных способностей.
7	1 нед октября		1	Бег с изменением направления
8	2 нед октября		1	Бег на короткие и длинные дистанции.
9	2 нед октября		1	Бег на короткие и средние дистанции
10	3 нед октября		1	Бег с чередованием с ходьбой
11	3 нед октября		1	Комплекс О.Р.У. с мячами
12	4 нед октября		1	Челночный бег 3*5м, 3*10м.
13	1 нед ноября		1	Совершенствование навыков бега.
14	2 нед ноября		1	Метание малого теннисного мяча.
15	2 нед ноября		1	Метание малого теннисного мяча.
16	3 нед ноября		1	Бег с ускорением.
17	3 нед ноября		1	Прыжки в длину с места
18	1 нед декабря		1	Прыжки в длину с места
19	1 нед декабря		1	Метание мяча с места в цель
20	2 нед декабря		1	О.Р.У. с предметами
21	2 нед декабря		1	О.Р.У. с набивными мячами.
22	3 нед декабря		1	Развитие скоростно-силовых качеств.
23	3 нед декабря		1	О.Р.У. с обручами
24	4 нед декабря		1	Техника безопасности при занятиях гимнастикой
25	4 нед декабря		1	Обучение перекатам в группировке
26	5 неделя декабря		1	Развитие выносливости.
27	3 нед января		1	Игра «Два мороза».
28	3 нед января		1	Комплексы упражнений на развитие выносливости.
29	4 нед января		1	Бег с изменением направления.
30	4 нед января		1	Игра «третий лишний».
31	5 нед января		1	Встречная эстафета.
32	5 нед января		1	«Пустое место», «Белые медведи».
33	1 нед февраля		1	Развитие скоростно- силовых качеств.
34	1 нед февраля		1	«Прыжки по полосам».
35	2 нед февраля		1	«Волк во рву».
36	2 нед февраля		1	Эстафета «Веревочка под ногами».
37	3 нед февраля		1	Эстафеты с обручами.

38	3 нед февраля		1	«Космонавты».
39	4 нед февраля		1	Развитие скоростно- силовых качеств.
40	4 нед февраля		1	Игра «К своим флажкам».
41	1 нед марта		1	Упражнения с мячом. Ведение мяча на месте и в шаге.
42	1 нед марта		1	Игра «Предал – садись».
43	2 нед марта		1	Игра «Зайцы в огороде».
44	2 нед марта		1	Прыжки через скакалку. Игра «Лисы и куры».
45	3 нед марта		1	Ведение баскетбольного мяча быстрым шагом.
46	3 нед марта		1	Игра «Салки - выручалки».
47	4 нед марта		1	Игра «Удочка прыжковая».
48	4 нед марта		1	Эстафета с баскетбольными мячами.
49	5 нед марта		1	Игра «Гуси - лебеди».
50	1 нед апреля		1	Игра «Море волнуется раз».
51	2 нед апреля		1	Игра «Два мороза»
52	2 нед апреля		1	Чередование бега и ходьбы.
53	3 нед апреля		1	Равномерный бег 2 мин.
54	3 нед апреля		1	Комплексы упражнений на развитие выносливости.
55	4 нед апреля		1	Комплексы упражнений на развитие выносливости.
56	4 нед апреля		1	Равномерный бег 2 мин.
57	5 нед апреля		1	Игра "салки на марше".
58	5 нед апреля		1	Игра «салки с мячом»
59	1 нед мая		1	Равномерный бег 3 мин.
60	1 нед мая		1	Игра "день и ночь".
61	2 нед мая		1	Равномерный бег 3 мин.
62	2 нед мая		1	Игра "на буксире".
63	3 нед мая		1	Игра «салки с мячом»
64	3 нед мая		1	Итоговый урок

2-ой год реализации дополнительной общеобразовательной/ общеразвивающей программы
Группа 1,2

№ п/п	Дата		Кол-во часов	Тема
	План	факт		
1	3 нед сентября		1	Техника безопасности на уроках.
2	3 нед сентября		1	Основные способы передвижения. Различные виды ходьбы
3	4 нед сентября		1	Различные виды ходьбы с преодолением 2—3 препятствий
4	4 нед сентября		1	Профилактика травматизма. Бег на результат 30 м
5	5 нед сентября		1	Зарождение Олимпийских игр.
6	1 нед октября		1	Обычный бег, с изменением направления движения
7	1 нед октября		1	Обычный бег чередование с ходьбой до 150 м
8	2 нед октября		1	Особенности физической культуры разных народов.
9	2 нед октября		1	Метание малого мяча с места на дальность
10	3 нед октября		1	Подвижные игры «Шишки-желуди-орехи»,
11	3 нед октября		1	Метание малого мяча на заданное расстояние

12	4 нед октября		1	Равномерный, медленный бег до 4 мин.
13	1 нед ноября		1	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км
14	2 нед ноября		1	Прыжки на одной и на двух ногах на месте
15	2 нед ноября		1	Подвижные игры «Космонавты», «Мышеловка»
16	3 нед ноября		1	Прыжки в длину с места
17	3 нед ноября		1	Прыжки в длину с разбега
18	1 нед декабря		1	Прыжки с разбега и отталкивания одной ногой
19	1 нед декабря		1	Ведение мяча в высокой стойке на месте
20	2 нед декабря		1	Ведение мяча, в движении по прямой
21	2 нед декабря		1	Броски двумя руками с места
22	3 нед декабря		1	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой
23	3 нед декабря		1	Вырывание и выбивание мяча
24	4 нед декабря		1	Ведение мяча в высокой стойке на месте
25	4 нед декабря		1	Размыкание на вытянутые в стороны руки
26	5 неделя декабря		1	Представления о физических упражнениях.
27	3 нед января		1	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Перекаты в группировке
28	3 нед января		1	Что такое физическая нагрузка
29	4 нед января		1	Перелезание через гимнастического коня
30	4 нед января		1	Подвижные игры «Что изменилось?»
31	5 нед января		1	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев
32	5 нед января		1	Режим дня и его планирование.
33	1 нед февраля		1	Наклон вперед из положения сидя
34	1 нед февраля		1	Шаг с прискоком; приставные шаги
35	2 нед февраля		1	Подвижные игры «Конники- спортсмены», «Отгадай, чей голос»
36	2 нед февраля		1	Шаг с прискоком; шаг галопа в сторону
37	3 нед февраля		1	Закаливание и правила проведения процедур.
38	3 нед февраля		1	Лазанье по наклонной скамейке стоя на коленях
39	4 нед февраля		1	Шаг с прискоком
40	4 нед февраля		1	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг
41	1 нед марта		1	Подвижные игры
42	1 нед марта		1	Профилактика утомлений. Стойка на носках, на одной ноге
43	2 нед марта		1	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам
44	2 нед марта		1	Подвижные игры «Невод» «Космонавты»
45	3 нед марта		1	Размыкание на вытянутые в сторону руки
46	3 нед марта		1	Шаг галопа в сторону
47	4 нед марта		1	Подвижные игры «Прокати быстрее мяч»,
48	4 нед марта		1	Разучивание физминуток. Построение в шеренгу
49	5 нед марта		1	Подбрасывание мяча
50	1 нед апреля		1	Передача мяча. Прием мяча
51	2 нед апреля		1	Подвижные игры с мячом
52	2 нед апреля		1	Прием и передача мяча
53	3 нед апреля		1	Стойки и передвижения в стойке
54	3 нед апреля		1	Освобождение от захватов

55	4 нед апреля		1	Удар по неподвижному мячу
56	4 нед апреля		1	Удар по катящемуся мячу
57	5 нед апреля		1	Остановка мяча. Ведение мяча
68	5 нед апреля		1	Подвижные игры с мячом
59	1 нед мая		1	Метание малого мяча с места на дальность
60	1 нед мая		1	Подвижная игра. «Шишки-желуди-орехи»
61	2 нед мая		1	Метание малого мяча на заданное расстояние
62	2 нед мая		1	Подвижные игры. «Мышеловка», «Пустое место»
63	3 нед мая		1	Бег на результат 30 м
64	3 нед мая		1	Итоговый урок

3-ий год реализации дополнительной – общеразвивающей программы
Группа 3

№	Дата		Кол-во часов	Тема
	План	факт		
1	3 нед сентября		1	Вводный урок
2	3 нед сентября		1	Понятие «короткая дистанция», скорость бега. Бег 30м, 60м.
3	4 нед сентября		1	Ходьба и бег. Высокий старт.
4	4 нед сентября		1	Бег с высокого старта. Беговые упражнения.
5	5 нед сентября		1	Равномерный бег, чередование ходьбы и бега.
6	1 нед октября		1	Чередование ходьбы и бега.
7	1 нед октября		1	Равномерный бег.
8	2 нед октября		1	Челночный бег 3х10м
9	2 нед октября		1	Равномерный бег с изменением направления.
10	3 нед октября		1	Понятие «здоровье». Равномерный бег 6 мин.
11	3 нед октября		1	Прыжок в длину с места.
12	4 нед октября		1	Прыжок в длину с разбега.
13	1 нед ноября		1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.
14	2 нед ноября		1	Акробатика. Строевые упражнения
15	2 нед ноября		1	Висы. Строевые упражнения
16	3 нед ноября		1	Висы. Строевые упражнения
17	3 нед ноября		1	Лазание. Упражнения в равновесии
18	1 нед декабря		1	Опорный прыжок. Лазание.
19	1 нед декабря		1	Лазание. Упражнения в равновесии
20	2 нед декабря		1	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья
21	2 нед декабря		1	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижные игры.
22	3 нед декабря		1	Подвижные игры «Два мороза», «Невод».
23	3 нед декабря		1	Подвижные игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит»
24	4 нед декабря		1	Подвижные игры «Волк во рву», «Мышеловка»
25	4 нед декабря		1	Подвижные игры «Гуси - лебеди», «Попрыгунчики - воробушки»
26	5 неделя декабря		1	Подвижные игры «Пятнашки», «Третий лишний»
27	3 нед января		1	Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч»
28	3 нед января		1	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет»
29	4 нед января		1	Подвижные игры «Веребочка под ногами», «Быстрый и ловкий»
30	4 нед января		1	Подвижные игры «Пятнашки с мячом», «Охотники и утки»
31	5 нед января		1	Подвижные игры «Найди себе пару», «Бег

				сороконожек»
32	5 нед января		1	Подвижные игры «Кот идет», «Гуси-лебеди»
33	1 нед февраля		1	Подвижные игры Мельница», «Красная шапочка»
34	1 нед февраля		1	Подвижные игры «Салки на одной ноге», «Летучие рыбки»
35	2 нед февраля		1	Подвижные игры «Ловишки», «Филин и пташки»
36	2 нед февраля		1	Подвижные игры «Дети и медведи», «Космонавты»
37	3 нед февраля		1	Подвижные игры «Фигуры», «Стая»
38	3 нед февраля		1	Подвижные игры «Птица без гнезда», «Соревнования скороходов»
39	4 нед февраля		1	Подвижные игры «Караси и щука», «Вызов номеров»
40	4 нед февраля		1	Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Метко в цель».
41	1 нед марта		1	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижные игры на основе баскетбола.
42	1 нед марта		1	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Бросай и поймай».
43	2 нед марта		1	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч среднему».
44	2 нед марта		1	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал - садись».
45	3 нед марта		1	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Борьба за мяч».
46	3 нед марта		1	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».
47	4 нед марта		1	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Гонка мячей по кругу».
48	4 нед марта		1	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч среднему».
49	5 нед марта		1	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал - садись».
50	1 нед апреля		1	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Обгони мяч».
51	2 нед апреля		1	Челночный бег 3х10м
52	2 нед апреля		1	Бег с ускорением 20м, 30м, 60м
53	3 нед апреля		1	Равномерный бег 5 мин
54	3 нед апреля		1	Прыжок в высоту способом перешагивания.
55	4 нед апреля		1	Прыжок в высоту способом перешагивания.
56	4 нед апреля		1	Прыжок в длину с места.
57	5 нед апреля		1	Прыжок в длину с разбега
58	5 нед апреля		1	Прыжок в длину с разбега
59	1 нед мая		1	Метание малого мяча в цель
60	1 нед мая		1	Метание набивного мяча.
61	2 нед мая		1	Метание набивного мяча на дальность.
62	2 нед мая		1	Метание малого мяча в цель
63	3 нед мая		1	Прыжки через длинную скакалку. Эстафеты.
64	3 нед мая		1	Прыжки через скакалку. Эстафеты.

4-ый год реализации дополнительной – общеразвивающей программы
Группа 4

№	Дата		Кол-во часов	Тема
	План	факт		
1	3 нед сентября		1	Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре.
2	3 нед сентября		1	О.Р.У. на развитие физических качеств

3	4 нед сентября		1	Спортивная ходьба и бег
4	4 нед сентября		1	Бег 60 м. встречная эстафета
5	5 нед сентября		1	Прыжки в длину с разбега
6	1 нед октября		1	Игра «Прыгуны»
7	1 нед октября		1	Игра «Воробьи вороны»
8	2 нед октября		1	Прыжок в высоту
9	2 нед октября		1	Техника метания мяча в цель
10	3 нед октября		1	Метание малого мяча в цель
11	3 нед октября		1	Метание малого мяча на дальность
12	4 нед октября		1	Развитие прыгучести
13	1 нед ноября		1	Прыжки на скакалке
14	2 нед ноября		1	Прыжок в длину с разбега
15	2 нед ноября		1	Многоскоки . Спец. бег. упражнения легкоатлета.
16	3 нед ноября		1	Преодоление полосы препятствий
17	3 нед ноября		1	Многоскоки. Подвижные игры.
18	1 нед декабря		1	Развитие прыгучести
19	1 нед декабря		1	Многоскоки. Подвижные игры.
20	2 нед декабря		1	Переменный бег в чередовании с ходьбой
21	2 нед декабря		1	Игра «Салки с мячами»
22	3 нед декабря		1	Смешанное передвижение
23	3 нед декабря		1	Комплекс О.Р.У. с мячами. Игра: «Перестрелка»
24	4 нед декабря		1	Бег в равномерном темпе 1 км.
25	4 нед декабря		1	Развитие скоростно- силовых качеств.
26	5 неделя декабря		1	Развитие скоростно- силовых качеств.
27	3 нед января		1	О.Р.У. в движении. Подвижные игры
28	3 нед января		1	Строевой шаг
29	4 нед января		1	Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, по 3, по 4.
30	4 нед января		1	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой
31	5 нед января		1	Игровой урок ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам».
32	5 нед января		1	Стойка на лопатках
33	1 нед февраля		1	Игровой урок ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Гимнасты».
34	1 нед февраля		1	Акробатика. Строевые упражнения.
35	2 нед февраля		1	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками
36	2 нед февраля		1	Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты.
37	3 нед февраля		1	«Мост» из положения лежа на спине
38	3 нед февраля		1	Игровой урок ОРУ. Игры: «Совушка», «Вол во рву», «У медведя во бору».
39	4 нед февраля		1	Кувырок вперед, кувырок назад.
40	4 нед февраля		1	Акробатическая комбинация
41	1 нед марта		1	Акробатическая комбинация
42	1 нед марта		1	Преодоление гимнастической полосы препятствий
43	2 нед марта		1	Игровой урок. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Что изменилось»
44	2 нед марта		1	Преодоление гимнастической полосы препятствий
45	3 нед марта		1	Ведение мяча на месте и в движении.

46	3 нед марта		1	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.
47	4 нед марта		1	Броски в кольцо двумя руками от груди.
48	4 нед марта		1	Ведение мяча с изменением направления.
49	5 нед марта		1	Игра «Гонка мячей по кругу».
50	1 нед апреля		1	Броски в кольцо одной рукой от плеча.
51	2 нед апреля		1	Игра «Передал -садись», «Вызов номеров»
52	2 нед апреля		1	Игра «Перестрелка»
53	3 нед апреля		1	Ведение мяча с обводкой стоек.
54	3 нед апреля		1	Ловля и передача мяча на месте и в движении.
55	4 нед апреля		1	Игра «Вышибалы»
56	4 нед апреля		1	Ловля и передача мяч в кругу
57	5 нед апреля		1	Игра: «Мяч среднему»
58	5 нед апреля		1	Эстафеты с мячами.
59	1 нед мая		1	Игра: «Мяч капитану»
60	1 нед мая		1	Игра: «Перестрелка»
61	2 нед мая		1	Ведение мяча с обводкой стоек.
62	2 нед мая		1	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках
63	3 нед мая		1	Эстафеты с обручами.
64	3 нед мая		1	Итоговый урок