

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Календарно-учебный график на 2022-2023 учебный год

№	Месяц	Форма проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	групповая	1	Вводное занятие Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Инструктаж по ТБ. Инструктаж по ПБ.	МБДОУ № 4	Наблюдение
2.			1	Бег интервальный и в переменном темпе, с изменением направления и темпа движения.	МБДОУ № 4	Наблюдение
3.			1	Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание.	МБДОУ № 4	Наблюдение
4.			1	Нормативы.	МБДОУ № 4	Наблюдение
5.			1	Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Строевой шаг. Интервал.	МБДОУ № 4	Наблюдение
6.			1	Дистанция. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команды. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колоны по одному в колонну по два.	МБДОУ № 4	Наблюдение
7.	октябрь		1	Смыкание строя. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.	МБДОУ № 4	Наблюдение
8.			1	Ходьба обычная и с различными положениями рук. С изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.	МБДОУ № 4	Наблюдение

9.			1	Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.	МБДОУ № 4	Наблюдение
10.			1	Подвижные игры. Упражнения с теннисным мячом.	МБДОУ № 4	Наблюдение
11.			1	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагиванием».	МБДОУ № 4	Наблюдение
12.			1	Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Растягивание, упражнения на расслабление.	МБДОУ № 4	Наблюдение
13.			1	Эстафеты. Упражнения со скакалкой.	МБДОУ № 4	Наблюдение
14.			1	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.	МБДОУ № 4	Наблюдение
15.			1	Преодоление полосы препятствий. Футбол.	МБДОУ № 4	Наблюдение
16.	ноябрь		1	Подвижные игры. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность	МБДОУ № 4	Наблюдение
17.			1	Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	МБДОУ № 4	Наблюдение
18.			1	Бег на короткие дистанции до 30 м. Растягивание, упражнения на расслабление.	МБДОУ № 4	Наблюдение
19.			1	Упражнения с теннисным мячом. Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке. Прыжок через препятствие, упражнения на бревне.	МБДОУ № 4	Наблюдение
20.			1	Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	МБДОУ № 4	Наблюдение
21.			1	Упражнения со скакалкой. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагиванием».	МБДОУ № 4	Наблюдение

22.			1	Эстафеты. Растягивание, упражнения на расслабление.	МБДОУ № 4	Наблюдение
23.			1	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот в сторону.	МБДОУ № 4	Наблюдение
24.	декабрь		1	Бег на короткие дистанции до 30 м. Отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров	МБДОУ № 4	Наблюдение
25.			1	Упражнения с теннисным мячом. Эстафеты.	МБДОУ № 4	Наблюдение
26.			1	Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Преодоление полосы препятствий.	МБДОУ № 4	Наблюдение
27.			1	Упражнения со скакалкой. Подвижные игры.	МБДОУ № 4	Наблюдение
28.			1	Растягивание, упражнения на расслабление.	МБДОУ № 4	Наблюдение
29.			1	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот в сторону.	МБДОУ № 4	Наблюдение
30.			1	Интервал. Дистанция. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команды. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два. Смыкание строя.	МБДОУ № 4	Наблюдение
31.			1	Эстафеты. Растягивание, упражнения на расслабление.	МБДОУ № 4	Наблюдение
32.			1	Упражнения со скакалкой. Подвижные игры.	МБДОУ № 4	Наблюдение
33.			1	Упражнения с теннисным мячом. Отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров	МБДОУ № 4	Наблюдение
34.	январь		1	Бег на короткие дистанции до 30 м. упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах.	МБДОУ № 4	Наблюдение

35.			1	Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Преодоление полосы препятствий.	МБДОУ № 4	Наблюдение
36.			1	Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	МБДОУ № 4	Наблюдение
37.			1	Нормативы	МБДОУ № 4	Сдача зачётов по нормативам
38.			1	Бег с изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения.	МБДОУ № 4	Наблюдение
39.			1	Упражнения со скакалкой. Эстафеты.	МБДОУ № 4	Наблюдение
40.	февраль		1	Бег на короткие дистанции до 30 м. и в медленном темпе до 300м Растягивание, упражнения на расслабление.	МБДОУ № 4	Наблюдение
41.			1	Упражнения с теннисным мячом. Отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров	МБДОУ № 4	Наблюдение
42.			1	Интервал. Дистанция. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команды. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; Из колонны по одному в колонну по два. Смыкание строя.	МБДОУ № 4	Наблюдение
43.			1	Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	МБДОУ № 4	Наблюдение
44.			1	Подвижные игры. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.	МБДОУ № 4	Наблюдение
45.			1	Бег с изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения Упражнения с теннисным мячом.	МБДОУ № 4	Наблюдение

46.			1	Упражнения со скакалкой. Отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров	МБДОУ № 4	Наблюдение
47.	март		1	Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Преодоление полосы препятствий.	МБДОУ № 4	Наблюдение
48.			1	Эстафеты. Упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах)	МБДОУ № 4	Наблюдение
49.			1	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот в сторону.	МБДОУ № 4	Наблюдение
50.			1	Бег с изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения	МБДОУ № 4	Наблюдение
51.			1	Общеразвивающие упражнения с партнером. Преодоление полосы препятствий.	МБДОУ № 4	Наблюдение
52.			1	Подвижные игры. Растягивание, упражнения на расслабление.	МБДОУ № 4	Наблюдение
53.			1	Лазание, перелазание, висы, упоры, равновесие. Футбол.	МБДОУ № 4	Наблюдение
54.			1	Бег на короткие дистанции до 30 м. и в медленном темпе до 300м Упражнения с теннисным мячом.	МБДОУ № 4	Наблюдение
55.			1	Упражнения со скакалкой. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом « перешагиванием».	МБДОУ № 4	Наблюдение
56.	апрель		1	Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Преодоление полосы препятствий.	МБДОУ № 4	Наблюдение
57.			1	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот в сторону.	МБДОУ № 4	Наблюдение
58.			1	Эстафеты. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.	МБДОУ № 4	Наблюдение

59.			1	Отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров.	МБДОУ № 4	Наблюдение
60.			1	Подвижные игры. Растягивание, упражнения на расслабление.	МБДОУ № 4	Наблюдение
61.			1	Преодоление полосы препятствий. Лазание, перелазание, висы, упоры, равновесие.	МБДОУ № 4	Наблюдение
62.			1	Упражнения с теннисным мячом. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагиванием».	МБДОУ № 4	Наблюдение
63.			1	Общеразвивающие упражнения с партнером. Подвижные игры.	МБДОУ № 4	Наблюдение
64.			1	Эстафеты. Упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах)	МБДОУ № 4	Наблюдение
65.	май		1	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот в сторону.	МБДОУ № 4	Наблюдение
66.			1	Упражнения со скакалкой. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Преодоление полосы препятствий.	МБДОУ № 4	Наблюдение
67.			1	Общеразвивающие упражнения с партнером. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.	МБДОУ № 4	Наблюдение
68.			1	Нормативы	МБДОУ № 4	Сдача зачётов по нормативам
69.			1	Бег на короткие дистанции до 30 м. и в медленном темпе до 300м. Упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах)	МБДОУ № 4	Наблюдение
70.			1	Эстафеты. Растягивание, упражнения на расслабление.	МБДОУ № 4	Наблюдение

71.			1	Подвижные игры. Футбол.	МБДОУ № 4	Наблюдение
72.			1	Подвижные игры. Футбол.	МБДОУ № 4	Наблюдение
Всего часов по программе			72			