ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«ОФП.Старт»**

Календарный учебный график

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц** | **Форма проведения** | **Кол-во**  **часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
|  | сентябрь | групповая | 1 | Вводное занятие Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Инструктаж по ТБ. Инструктаж по ПБ. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Бег интервальный и в переменном темпе, с изменением направления и темпа движения. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Строевые упражнения.  Построения и перестроения.  Шеренга, колонна, размыкание. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Нормативы. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Строевой шаг. Интервал. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 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 |
|  | октябрь |  | 1 | Смыкание строя.  Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 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 |
|  |  | 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 |
|  |  | 1 | Подвижные игры. Упражнения с теннисным мячом. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  Прыжок в высоту способом « перешагиванием». | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Растягивание, упражнения на расслабление. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Эстафеты. Упражнения со скакалкой. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 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 |
|  |  | 1 | Преодоление полосы препятствий. Футбол. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  | ноябрь |  | 1 | Подвижные игры. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Бег на короткие дистанции до 30 м. Растягивание, упражнения на расслабление. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Упражнения с теннисным мячом. Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке.  Прыжок через препятствие, упражнения на бревне. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Упражнения со скакалкой. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  Прыжок в высоту способом « перешагиванием». | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Эстафеты. Растягивание, упражнения на расслабление. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот в сторону. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  | декабрь |  | 1 | Бег на короткие дистанции до 30 м. Отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Упражнения с теннисным мячом. Эстафеты. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.  Преодоление полосы препятствий. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Упражнения со скакалкой. Подвижные игры. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Растягивание, упражнения на расслабление. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот в сторону. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Интервал. 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. Смыкание строя. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Эстафеты. Растягивание, упражнения на расслабление. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Упражнения со скакалкой. Подвижные игры. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Упражнения с теннисным мячом. Отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  | 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 |
|  |  | 1 | Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.  Преодоление полосы препятствий. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Нормативы | МБДОУ № 4 | Сдача зачётов по нормативам |
|  |  | 1 | Бег с изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Упражнения со скакалкой. Эстафеты. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  | февраль |  | 1 | Бег на короткие дистанции до 30 м. и в медленном темпе до 300м Растягивание, упражнения на расслабление. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Упражнения с теннисным мячом. Отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 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 |
|  |  | 1 | Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Подвижные игры. Приседания на одной и двух ногах.  Упражнения для мышц голени – стоя на возвышении. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Бег с изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения Упражнения с теннисным мячом. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Упражнения со скакалкой. Отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  | март |  | 1 | Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.  Преодоление полосы препятствий. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Эстафеты. Упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах ( в том числе в парах) | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот в сторону. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Бег с изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Общеразвивающие упражнения с партнером. Преодоление полосы препятствий. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Подвижные игры. Растягивание, упражнения на расслабление. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Лазание, перелазание, висы, упоры, равновесие. Футбол. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Бег на короткие дистанции до 30 м. и в медленном темпе до 300м Упражнения с теннисным мячом. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Упражнения со скакалкой. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  Прыжок в высоту способом « перешагиванием». | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  | апрель |  | 1 | Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.  Преодоление полосы препятствий. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот в сторону. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Эстафеты. Приседания на одной и двух ногах.  Упражнения для мышц голени – стоя на возвышении. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Подвижные игры. Растягивание, упражнения на расслабление. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Преодоление полосы препятствий. Лазание, перелазание, висы, упоры, равновесие. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Упражнения с теннисным мячом. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  Прыжок в высоту способом « перешагиванием». | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Общеразвивающие упражнения с партнером. Подвижные игры. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Эстафеты. Упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах ( в том числе в парах) | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  | май |  | 1 | Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот в сторону. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Упражнения со скакалкой. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.  Преодоление полосы препятствий. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 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 |
|  |  | 1 | Нормативы | МБДОУ № 4 | Сдача зачётов по нормативам |
|  |  | 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 |
|  |  | 1 | Эстафеты. Растягивание, упражнения на расслабление. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Подвижные игры. Футбол. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
|  |  | 1 | Подвижные игры. Футбол. | МБДОУ № 4 | Наблюдение |
| **Всего часов по программе** | | | **72** |  | | |