Подписано: МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ " ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА "ХИБИНЫ" ГОРОДА КИРОВСКА"
DN: cn=МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ " ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА "ХИБИНЫ" ГОРОДА КИРОВСКА", c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА " ХИБИНЫ" ГОРОДА КИРОВСКА", email=sit@gov.kirovsk.ru
Причина: Подтверждение документа
Местоположение: Кировск
Дата: 2023.11.07 20:19:26 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Общая физическая подготовка»
Календарный учебный график

№	Месяц	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	2	Вводное занятие Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Инструктаж по ТБ. Инструктаж по ПБ.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
2.		2	Бег интервальный и в переменном темпе, с изменением направления и темпа движения.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
3.		2	Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
4.		2	Нормативы.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Входящий контроль
5.		2	Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Строевой шаг. Интервал.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
6.		2	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.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
7.	октябрь	2	Смыкание строя. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
8.		2	Ходьба обычная и с различными положениями рук. С изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль

			изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.		
9.		2	Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
10.		2	Подвижные игры. Упражнения с теннисным мячом.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
11.		2	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагиванием».	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
12.		2	Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Растягивание, упражнения на расслабление.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
13.		2	Эстафеты. Упражнения со скакалкой.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
14.		2	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.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
15.		2	Преодоление полосы препятствий. Футбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
16.	ноябрь	2	Подвижные игры. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
17.		2	Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
18.		2	Бег на короткие дистанции до 30 м. Растягивание, упражнения на расслабление.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
19.		2	Упражнения с теннисным мячом. Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль

			скамейке. Прыжок через препятствие, упражнения на бревне.		
20.		2	Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
21.		2	Упражнения со скакалкой. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагиванием».	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
22.		2	Эстафеты. Растягивание, упражнения на расслабление.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
23.		2	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот в сторону.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
24.	декабрь	2	Бег на короткие дистанции до 30 м. Отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
25.		2	Упражнения с теннисным мячом. Эстафеты.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
26.		2	Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Преодоление полосы препятствий.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
27.		2	Упражнения со скакалкой. Подвижные игры.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
28.		2	Растягивание, упражнения на расслабление.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
29.		2	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот в сторону.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
30.		2	Интервал. Дистанция. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команды. Построения и перестроения: из одной шеренги в	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль

			две и обратно; Из колоны по одному в колонну по два. Смыкание строя.		
31.		2	Эстафеты. Растягивание, упражнения на расслабление.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
32.		2	Упражнения со скакалкой. Подвижные игры.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
33.		2	Упражнения с теннисным мячом. Отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
34.		2	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.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
35.		2	Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Преодоление полосы препятствий.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
36.	январь	2	Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
37.		2	Нормативы	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Промежуточный контроль
38.		2	Бег с изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
39.		2	Упражнения со скакалкой. Эстафеты.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
40.	февраль	2	Бег на короткие дистанции до 30 м. и в медленном темпе до 300м Растягивание, упражнения на расслабление.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
41.		2	Упражнения с теннисным мячом. Отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль

42.		2	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.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
43.		2	Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
44.		2	Подвижные игры. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
45.		2	Бег с изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения Упражнения с теннисным мячом.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
46.		2	Упражнения со скакалкой. Отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
47.		2	Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Преодоление полосы препятствий.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
48.		2	Эстафеты. Упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах)	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
49.	март	2	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот в сторону.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
50.		2	Бег с изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
51.		2	Общеразвивающие упражнения с партнером. Преодоление полосы препятствий.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
52.		2	Подвижные игры. Растягивание, упражнения на	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул.	Текущий

			расслабление.	Советская, д.8)	контроль
53.		2	Лазание, перелазание, висы, упоры, равновесие. Футбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
54.		2	Бег на короткие дистанции до 30 м. и в медленном темпе до 300м Упражнения с теннисным мячом.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
55.		2	Упражнения со скакалкой. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагиванием».	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
56.		2	Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Преодоление полосы препятствий.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
57.		2	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот в сторону.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
58.		2	Эстафеты. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
59.		2	Отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
60.	апрель	2	Подвижные игры. Растягивание, упражнения на расслабление.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
61.		2	Преодоление полосы препятствий. Лазание, перелазание, висы, упоры, равновесие.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
62.		2	Упражнения с теннисным мячом. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагиванием».	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
63.		2	Общеразвивающие упражнения с партнером. Подвижные игры.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
64.		2	Эстафеты. Упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах)	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль

65.		2	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот в сторону.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
66.		2	Упражнения со скакалкой. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Преодоление полосы препятствий.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
67.		2	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.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
68.		2	Нормативы	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Итоговый контроль
69.	май	2	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)	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
70.		2	Эстафеты. Растягивание, упражнения на расслабление.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
71.		2	Подвижные игры. Футбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль
72.		2	Подвижные игры. Футбол.	МАОДО ЦДТ «Хибины» (ул. Советская, д.8)	Текущий контроль