

Календарный учебный график на 2019-2020 учебный год
Объединение «Весёлая страна фитбола» 1 год обучения
группа № 1

Педагог: Куликова Наталья Андреевна

Продолжительность учебного года

Комплектование группы первого года обучения – с 01.09. – 08.09.2019 года

Начало учебного года – 9 сентября 2019 года

Начало занятий – 09.09.2019 года

Окончание учебного года - 31 мая 2020 года

Продолжительность учебного года – 35 недель

Праздничные дни:

4 ноября - День народного единства;

7 января - Рождество Христово;

23 февраля - День Защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы.

Каникулы:

Зимние: с 30 декабря 2019 г. по 08 января 2020 г. (10 календарных дней)

Летние: с 01 июня по 31 августа 2020 года (62 календарных дня)

Текущая аттестация:

23.09.2019 г. – 30.09.2019 г.

09.12.2019 г. – 30.12.2019 г.

Промежуточная аттестация: 20.04.2020 г. по 31.05.2020 года

Количество часов, режим занятий:

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Перерыв между занятиями: 10 минут

Количество занятий в неделю: 2 (по 1 занятию 2 раза в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 2

Количество за учебный год: 71 ч - 1 год обучения

дата	тема	часы
Сентябрь		
09.09.2019	Вводное занятие. Теория: Знакомство с учащимися. Здоровье и физическое развитие человека (игра с мячом на развитие физического качества). Правила безопасности при работе на мячом.	1
13.09.2019	Правила безопасности при работе на мяче. Дыхательная гимнастика во время упражнений и игры на дыхание с мячом.	1
16.09.2019	Правила безопасности при работе на мяче. Формированием навыков правильной осанки. Упражнения и игры на правильную осанку.	1
20.09.2019	Правила безопасности при работе на мяче. Дыхательная гимнастика во время упражнений и игры на дыхание с мячом.	1
23.09.2019	Правила безопасности при работе на мяче. Формирование навыков правильной осанки. Упражнения и игры на правильную осанку.	1
27.09.2019	Правила безопасности при работе на мяче. Дыхательная гимнастика и укрепление правильной осанки в игровой форме с упражнениями.	1
30.09.2019	Правила безопасности при работе на мяче. Формирование навыков правильной осанки. Упражнения и игры на правильную осанку.	1
23.09.2019 – 30.09.2019	Текущая аттестация Вводный контроль	1

Октябрь

04.10.2019	Правила безопасности при работе на мяче. Гибкость. Упражнение и игра на развитие гибкости.	1
07.10.2019	Правила безопасности при работе на мяче. Дыхательная гимнастика и укрепление правильной осанки в игровой форме с упражнениями.	1
11.10.2019	Правила безопасности при работе на мяче. Формирование навыков правильной осанки. Упражнения и игры на правильную осанку.	1
14.10.2019	Правила безопасности при работе на мяче. Гибкость. Упражнение и игра на развитие гибкости.	1
18.10.2019	Правила безопасности при работе на мяче. Дыхательная гимнастика и укрепление правильной осанки в игровой форме с упражнениями.	1
21.10.2019	Правила безопасности при работе на мяче. Гибкость. Упражнение и игра на развитие гибкости.	1
25.10.2019	Правила безопасности при работе на мяче. Дыхательная гимнастика и укрепление правильной осанки в игровой форме с упражнениями.	1
28.10.2019	Правила безопасности при работе на мяче. Направление силовой фитбол.	1

Ноябрь

01.11.2019	Правила безопасности при работе на мяче. Направление силовой фитбол + упражнения на расслабление.	1
08.11.2019	Правила безопасности при работе на мяче. Дыхательная гимнастика и укрепление правильной осанки в игровой форме с упражнениями.	1

11.11.2019	Правила безопасности при работе на мяче. Суставная гимнастика + игры на мяче.	1
15.11.2019	Правила безопасности при работе на мяче. Правильная осанка и развитие гибкости на мяче в упражнениях и игровой форме.	1
18.11.2019	Правила безопасности при работе на мяче. Силовой фитбол + знакомство с упражнениями на расслабление.	1
22.11.2019	Правила безопасности при работе на мяче. Дыхательная гимнастика и укрепление правильной осанки в игровой форме с упражнениями.	1
25.11.2019	Правила безопасности при работе на мяче. Суставная гимнастика + игры на мяче.	1
29.11.2019	Правила безопасности при работе на мяче. Направление силовой фитбол.	1
Декабрь		
02.12.2019	Правила безопасности при работе на мяче. Равновесие. Равновесие на мяче, равновесие с мячом в игровой форме	1
06.12.2019	Правила безопасности при работе на мяче. Суставная гимнастика + игры с мячом.	1
09.12.2019	Правила безопасности при работе на мяче. Равновесие. Равновесие на мяче, равновесие с мячом в игровой форме	1
13.12.2019	Правила безопасности при работе на мяче. Суставная гимнастика + игры с мячом.	1
16.12.2019	Правила безопасности при работе на мяче. Силовой фитбол.	1
20.12.2019	Правила безопасности при работе на мяче. Дыхательная гимнастика и укрепление правильной	1

	осанки в игровой форме с упражнениями.	
23.12.2019	Правила безопасности при работе на мяче. Правильная осанка и развитие гибкости на мяче в упражнениях и игровой форме	1
27.12.2019	Правила безопасности при работе на мяче. Суставная гимнастика + игры с мячом.	1
30.12.2019	Контрольное испытание «Я все знаю» (каждый ребенок будет показывать, как и чему он научился на начальный период).	1
09.12.2019 – 30.12.2019	Текущая аттестация	
Январь		
10.01.2020	Правила безопасности при работе на мяче. Влияние физических упражнения на организм человека + упражнения и игры на мяче.	1
13.01.2020	Правила безопасности при работе на мяче. Аэробный футбол в игровой форме с мячом.	1
17.01.2020	Правила безопасности при работе на мяче. Аэробный футбол в игровой форме с мячом с предметом.	1
20.01.2020	Правила безопасности при работе на мяче. Дыхательная гимнастика и укрепление правильной осанки в игровой форме с упражнениями.	1
24.01.2020	Правила безопасности при работе на мяче. Аэробный футбол в игровой форме с мячом.	1
27.01.2020	Правила безопасности при работе на мяче. Гибкость. Упражнение и игра на развитие гибкости.	1

31.01.2020	Правила безопасности при работе на мяче. Дыхательная гимнастика и укрепление правильной осанки в игровой форме с упражнениями.	1
<i>Февраль</i>		
03.02.2020	Правила безопасности при работе на мяче. Аэробный футбол в игровой форме с мячом.	1
07.02.2020	Правила безопасности при работе на мяче. Аэробный футбол + игры на ловкость.	1
10.02.2020	Правила безопасности при работе на мяче. Аэробный футбол + игры на выносливость.	1
14.02.2020	Правила безопасности при работе на мяче. Равновесие. Равновесие на мяче, равновесие с мячом в игровой форме + Игры на ловкость.	1
17.02.2020	Правила безопасности при работе на мяче. Аэробный футбол + игры на ловкость.	1
21.02.2020	Правила безопасности при работе на мяче. Аэробный футбол + игры на выносливость.	1
28.02.2020	Правила безопасности при работе на мяче. Равновесие. Равновесие на мяче, равновесие с мячом в игровой форме + Игры на ловкость.	1
<i>Март</i>		
02.03.2020	Правила безопасности при работе на мяче. Равновесие. Равновесие на мяче, равновесие с мячом в игровой форме + Игры на ловкость.	1
07.03.2020	Правила безопасности при работе на мяче. Суставная гимнастика + Игры на выносливость.	1
14.03.2020	Правила безопасности при работе на мяче. Силовой футбол + сила в игровой форме	1

16.03.2020	Правила безопасности при работе на мяче. Равновесие. Равновесие на мяче, равновесие с мячом в игровой форме + Игры на ловкость.	1
20.03.2020	Правила безопасности при работе на мяче. Суставная гимнастика + Игры на выносливость.	1
23.03.2020	Правила безопасности при работе на мяче. Силовой фитбол + сила в игровой форме.	1
27.03.2020	Правила безопасности при работе на мяче. Суставная гимнастика + Игры на выносливость.	1
30.03.2020	Правила безопасности при работе на мяче. Силовой фитбол + сила в игровой форме	1
<i>Апрель</i>		
03.04.2020	Правила безопасности при работе на мяче. Равновесие. Равновесие на мяче, равновесие с мячом в игровой форме + Игры на ловкость.	1
06.04.2020	Правила безопасности при работе на мяче. Силовой фитбол + игры на повышение тонуса мышц.	1
10.04.2020	Правила безопасности при работе на мяче. Аэробный фитбол с предметом.	1
13.04.2020	Правила безопасности при работе на мяче. Аэробный фитбол с предметом + суставная гимнастика.	1
17.04.2020	Правила безопасности при работе на мяче. Равновесие. Равновесие на мяче, равновесие с мячом в игровой форме + Игры на ловкость.	1
20.04.2020	Правила безопасности при работе на мяче. Силовой фитбол + игры на повышение тонуса мышц.	1
24.04.2020	Правила безопасности при работе на мяче. Аэробный фитбол с предметом.	1

27.04.2020	Правила безопасности при работе на мяче. Равновесие. Равновесие на мяче, равновесие с мячом в игровой форме + Игры на ловкость.	1
Май		
06.05.2020	Правила безопасности при работе на мяче. Аэробный футбол с предметом.	1
08.05.2020	Правила безопасности при работе на мяче. Равновесие. Равновесие на мяче, равновесие с мячом в игровой форме + Игры на ловкость.	1
13.05.2020	Правила безопасности при работе на мяче. Силовой футбол + игры на повышение тонуса мышц.	1
15.05.2020	Правила безопасности при работе на мяче. Правильная осанка и развитие гибкости на мяче в упражнениях и игровой форме.	1
18.05.2020	Правила безопасности при работе на мяче. Аэробный футбол и силовой футбол в игровой форме.	1
20.05.2020	Правила безопасности при работе на мяче. Суставная гимнастика + Игры на выносливость.	1
22.05.2020	Правила безопасности при работе на мяче. Силовой футбол + сила в игровой форме	1
25.05.2020	Правила безопасности при работе на мяче. Равновесие. Равновесие на мяче, равновесие с мячом в игровой форме + Игры на ловкость.	1
27.05.2020	Правила безопасности при работе на мяче. Силовой футбол + игры на повышение тонуса мышц.	1
29.05.2020	Контрольное испытание «Я все знаю» (каждый ребенок будет показывать, как и чему он научился на завершающий период).	1

20.04.2020 г. по 31.05.2020 года	Промежуточная аттестация	
ВСЕГО: 71 час		