

## **Календарный учебный график на 2019-2020 учебный год**

**Педагог Самотейкина Г.Е.**

**Объединение «Спортивный калейдоскоп» гр. №1, 2**

**Начало учебного года – 9 сентября 2019 года**

**Начало занятий – 1 ноября 2019 года**

**Окончание учебного года – 31 мая 2019 года**

**Окончание занятий – 31 мая 2020 года**

**Продолжительность учебного года – 31 неделя**

**Праздничные выходные дни:**

4 ноября – День народного единства;

7 января – Рождество Христово

23 февраля – День защитника Отечества

1 мая – Праздник Весны и Труда

9 мая – День Победы

**Каникулы:**

Осенние - С 2 ноября по 5 ноября

Зимние - С 30 декабря 2019г. - по 8 января 2020г.

Летние - С 1 июня по 31 августа 2020 г.

**Текущая аттестация:**

1.12.2019г. – 29.12.2019г

**Промежуточная аттестация:**

15.04.2020г. по 31.05.2020г

**Количество часов, режим занятий:**

Продолжительность одного занятия: 30 мин.

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

Количество учебных часов в неделю: 2

Количество за учебный год: 62ч.

**Занятия в детском объединении проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога и расписанием занятий**

Дата	Тема	Часы
6.11	Вводное занятие. Знакомство с содержанием программы. Инструктаж – правила поведения, ТБ. Правила личной гигиены, предупреждение травм. Разминка. ОФП, упражнения на пресс, на руки, на ноги	1
7.11	Знакомство с содержанием программы. Инструктаж – правила поведения, ТБ. Разминка. ОФП, упражнения на пресс, на руки, на ноги.	1
13.11	Вводное занятие. Знакомство с содержанием программы. Инструктаж – правила поведения, ТБ. Правила личной гигиены, предупреждение травм. Разминка. ОФП, упражнения на пресс, на руки, на ноги	1
14.11	Знакомство с содержанием программы. Инструктаж – правила поведения, ТБ. Разминка. ОФП, упражнения на пресс, на руки, на ноги.	1
20.11	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки. Упражнения для растяжки мышц ног, спины. Изучение техники выполнения кульбита	1
21.11	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки. Упражнения для растяжки мышц ног, спины, изучение техники выполнения кульбита. Изучение техники выполнения моста стоя	1
27.11	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки. Упражнения для растяжки мышц ног, спины, изучение техники выполнения кульбита. Изучение техники выполнения моста стоя.	1
28.11	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки. Упражнения для растяжки мышц ног, спины, изучение техники выполнения кульбита. Изучение техники выполнения моста стоя.	1
4.12	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки. Упражнения для растяжки мышц ног, спины. Выполнение кульбита. Изучение техники выполнения моста стоя.	1
5.12	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки. Упражнения для растяжки мышц ног, спины. Выполнение кульбита. Изучение техники выполнения моста стоя.	1
11.12	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки. Упражнения для растяжки мышц ног, спины. Выполнение кульбита. Изучение техники выполнения моста стоя Подвижная игра	1
12.12	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки. Упражнения для растяжки мышц ног, спины. Выполнение кульбита. Изучение техники выполнения моста стоя.	1

18.12	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки. Упражнения для растяжки мышц ног, спины. Выполнение кульбита. Изучение техники выполнения моста стоя	1
19.12	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки. Упражнения для растяжки мышц ног, спины. Выполнение кульбита. Выполнение кульбитов индивидуально. Выполнения моста из положения стоя. Подвижная игра	1
25.12	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки. Упражнения для растяжки мышц ног, спины. Выполнение кульбита. Выполнение кульбитов индивидуально. Выполнения моста из положения стоя. Подвижная игра	1
26.12	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки. Упражнения для растяжки мышц ног, спины. Выполнение кульбита. Выполнение кульбитов индивидуально и в парах. Выполнения моста из положения стоя.	1
14.01	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки. Упражнения для растяжки мышц ног, спины. Выполнение кульбита. Выполнение кульбитов индивидуально. Выполнения моста из положения стоя.	1
15.01	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки. Упражнения для растяжки мышц ног, спины. Выполнение моста из положения стоя. Изучение техники безопасности при выполнении бокового колеса.	1
21.01	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки. Упражнения для растяжки мышц ног, спины. Выполнение моста из положения стоя. Изучении техники безопасности при выполнении бокового колеса.	1
22.01	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки. Упражнения для растяжки мышц ног, спины. Выполнение моста из положения стоя. Изучение техники безопасности при выполнении бокового колеса. Подвижная игра	1
28.01	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки. Упражнения для растяжки мышц ног, спины. Выполнение моста из положения стоя. Техника безопасности при выполнении переката через грудь из положения моста. Выполнение бокового колеса.	1
29.01	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки. Упражнения для растяжки мышц ног, спины. Выполнение моста из положения стоя. Техника безопасности при выполнении переката через грудь из положения моста. Выполнение бокового колеса.	1

4.02	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки. Упражнения для растяжки мышц ног, спины. Выполнение моста из положения стоя. Изучение техники переката через грудь из положения моста. Выполнение бокового колеса.	1
5.02	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки. Упражнения для растяжки мышц ног, спины. Выполнение моста из положения стоя. Изучение техника переката через грудь из положения моста. Выполнение бокового колеса.	1
11.02	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки. Упражнения для растяжки мышц ног, спины. Выполнение моста из положения стоя. Выполнение переката через грудь из положения моста. Выполнение бокового колеса	1
12.02	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки. Упражнения для растяжки мышц ног, спины. Выполнение моста из положения, стоя. Техника безопасности упр. берёзка, выполнение упражнения берёзка.	1
18.02	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки. Упражнения для растяжки мышц ног, спины. Техника безопасности упр. Берёзка, выполнение упражнения берёзка.	1
19.02	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки. Упражнения для растяжки мышц ног, спины. Выполнение моста из положения стоя. Выполнение переката через грудь из положения моста. Выполнение бокового колеса.	1
25.02	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки. Упражнения для растяжки мышц ног, спины. Выполнение моста из положения стоя. Выполнение переката через грудь из положения моста.	1
26.02	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки. Упражнения для растяжки мышц ног, спины. Выполнение моста из положения стоя. Техника безопасности при выполнении арабского колеса. Подводящие упражнения для выполнения арабского колеса.	1

3.03	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки. Упражнения для растяжки мышц ног, спины. Выполнение моста из положения стоя. Техника безопасности при выполнении арабского колеса. Подводящие упражнения для выполнения арабского колеса.	1
4.03	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки. Упражнения для растяжки мышц ног, спины. Выполнение моста из положения стоя. Техника безопасности при выполнении арабского колеса. Подводящие упражнения для выполнения арабского колеса.	1
10.03	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки.	1

	Упражнения для растяжки мышц ног, спины. Выполнение моста из положения стоя. Изучение техники выполнения арабского колеса. Подводящие упражнения для выполнения арабского колеса.	
11.03	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки. Упражнения для растяжки мышц ног, спины. Выполнение моста из положения стоя. Перекат через грудь. Техника безопасности при жонглировании мячами. Подводящие упражнения для жонглирования	1
17.03	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки. Упражнения для растяжки мышц ног, спины. Выполнение моста из положения стоя. Перекат через грудь. Техника безопасности при жонглировании мячами. Подводящие упражнения для жонглирования	1
18.03	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки. Упражнения для растяжки мышц ног, спины. Выполнение моста из положения стоя. Перекат через грудь. Изучение техники при жонглировании одним мячом.	1
24.03	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки. Упражнения для растяжки мышц ног, спины. Выполнение моста из положения стоя. Перекат через грудь. Изучение техники при жонглировании одним мячом.	1
25.03	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки. Упражнения для растяжки мышц ног, спины. Выполнение моста из положения стоя. Перекат через грудь. Изучение техники при жонглировании двумя мячами.	1

1.04	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки. Упражнения для растяжки мышц ног, спины. Выполнение моста из положения стоя. Перекат через грудь. Изучение техники при жонглировании двумя мячами	1
2.04	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки. Упражнения для растяжки мышц ног, спины. Жонглирование одним, двумя мячами, техника при жонглировании в парах.	1
8.04	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки. Упражнения для растяжки мышц ног, спины. Жонглирование одним, двумя мячами, техника при жонглировании в парах.	1
9.04	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки. Упражнения для растяжки мышц ног, спины. Техника безопасности при выполнении упражнений со скакалкой. Изучение прыжков.	1
15.04	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки. Упражнения для растяжки мышц ног, спины. Техника безопасности при выполнении упражнений со скакалкой. Изучение прыжков.	1

16.04	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки. Упражнения для растяжки мышц ног, спины. Техника изучения прыжков на скакалке. Разучивание элементов хореографии	1
22.04	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки. Упражнения для растяжки мышц ног, спины. Техника изучения прыжков на скакалке. Разучивание элементов хореографии	1
23.04	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки. Упражнения для растяжки мышц ног, спины. Техника изучения прыжков на скакалке в парах. Разучивание элементов хореографии	1
29.04	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки. Упражнения для растяжки мышц ног, спины. Техника изучения прыжков на скакалке в парах. Подвижная игра	
30.04	Разминка. ОФП. Упражнения на пресс, ноги, руки. Упражнения для растяжки мышц ног, спины. Техника изучения прыжков на скакалке в парах. Подвижная игра	
6.05	Разминка. ОФП. Растяжка мышц. Техника безопасности выполнения стойки на руках. Изучение гимнастической связки. Элементы хореографии	1
7.05	Разминка. ОФП. Растяжка мышц. Изучение техники выполнения стойки на руках. Изучение гимнастической связки	1
13.05	Разминка. ОФП. Растяжка мышц. Изучение техники выполнения стойки на руках. Отработка изученной гимнастической связки	1
14.05	Разминка. ОФП. Растяжка мышц. Выполнение стойки на руках. Отработка изученной гимнастической связки	1
20.05	Разминка. ОФП. Растяжка мышц. Выполнение стойки на руках. Изучение гимнастической связки	1
21.05	Разминка. ОФП. Растяжка мышц. Выполнение стойки на руках. Изучение гимнастической связки	1
27.05	Разминка. ОФП. Растяжка мышц. Выполнение стойки на руках. Отработка изученной гимнастической связки	1
28.05	Подведение итогов	1