

**Краевое государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Камчатский дворец детского творчества»  
Отдел художественного творчества**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-методической работе

  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Чельцова  
«14» сентября 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБУДО «Камчатский дворец детского творчества»

\_\_\_\_\_ О.Н. Великанова  
«14» сентября 2020 г.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
объединения «Веселые непоседы»  
на 2020-2021 учебный год**

Рассмотрено на заседании методического объединения  
Протокол от «10» сентября 2020 г. № 1

педагог дополнительного образования  
**Воронова Юлия Валерьевна**

г. Петропавловск-Камчатский  
2020

## Пояснительная записка

Календарный учебный график составлен на основании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для обучающихся объединения «Веселые непоседы» для 1-6 групп

**Цель:** содействие гармоничному физическому развитию детей и своевременная коррекция имеющихся нарушений в физическом развитии, создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья.

### **Задачи:**

#### Обучающие:

- накопление и обогащение двигательного опыта;
- расширение кругозора детей;
- ознакомление с правилами гигиены;
- ознакомление с ролью физкультуры в жизни человека;
- ознакомление с понятием спортивный инвентарь и его назначением.

#### Развивающие:

- развитие коммуникативной функции;
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности, умения управлять своими поступками, чувствами;
- формирование у детей координации движений, гибкости, ловкости, силы;
- развитие физических качеств.

#### Воспитательные:

- привитие культурно-гигиенических навыков;
- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- воспитание чувства уверенности в себе.

#### Оздоровительные:

- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование навыков сохранения правильной осанки, содействие пропорциональному развитию всех мышечных групп.

**Форма организации учебного процесса:** групповые занятия.

Количество групп – 6.

1,2,5,6 группы – второго года обучения,

3,4 группы – первого года обучения.

**Возраст детей:**

1.4 группа – 5-7 лет,  
2,3 группы – 5-6 лет,  
5 группа – 6-7 лет,  
6 группа – 5-6 лет.

**Режим проведения занятий:**

Занятия во всех группах проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу, всего 3 часа в неделю. Годовой цикл обучения – 108 часов.

Продолжительность учебного часа для 5 группы - 30 минут, 1,2,3,4,6 групп – 25 минут.

Занятия могут проводиться как в очном, так и в дистанционном формате.

**Формы проведения занятий в дистанционном формате:**

- видео презентация;
- видео урок;
- онлайн-занятие,
- размещение материала на платформе WhatsApp.

**1, 2 группы  
(понедельник, среда, пятница)  
Второй год обучения**

Месяц	Дата	Тема	Форма занятий	Спортивный инвентарь	Т.	П.	Всего часов	Форма контроля
Сентябрь- 6 ч.	18.09.20	Вводное занятие. Беседа «Наше приветствие в новом учебном году» Инструктаж поТБ.	Беседа		0.3	0.7	1	Беседа
	21.09.20 23.09.20 25.09.20	Упражнения для пальчиковой и мозговой гимнастики Вводная диагностика	Практическое занятие	Платки носовые, воздушные шарики, стаканы для воды, трубочки деревянные	0,5	2,5	3	Тесты
	28.09.20 30.09.20	Упражнения для дыхательной гимнастики	Практическое занятие	Резиновые мячики, эспандеры, массажные мячики	1,5	0,5	2	Наблюдение
Октябрь -13 ч.	02.10.20 05.10.20 07.10.20 09.10.20 12.10.20 14.10.20	Упражнения для профилактики плоскостопия Игровая программа «Калейдоскоп движений»	Практическое занятие  Практическое занятие	Коврики массажные, палочки гимнастические, скамейки	0,5	5,5	6	Контрольные упражнения
	16.10.20 19.10.20 21.10.20 23.10.20 26.10.20 28.10.20 30.10.20	Упражнения на развитие мелкой моторики	Практическое занятие	Крышки бутылочные, мячики массажные, карандаши	1	6	7	Предварительный контроль

Ноябрь- 13 ч.	02.11.20 04.11.20 06.11.20 09.11.20 11.11.20	Упражнения общей физической подготовки  <i>Беседа о хорошем вкусе и воспитании</i>	Практическое занятие  Беседа	Скакалки, мячи, корзины для мячей, маты гимнастические	0,5  1	3,5	4  1	Текущий контроль	
	13.11.20 16.11.20 18.11.20 20.11.20 23.11.20	Упражнения на развитие ловкости	Практическое занятие	Массажные мячики, мячи, скамейки, шведская стенка	0,5	4,5	5	Эстафета	
	25.11.20 27.11.20 30.11.20	Упражнения на развитие баланса	Практическое занятие	Массажные мячики, мячи, шведская стенка	1,5	1,5	3	Самоконтроль	
	Декабрь – 13 ч.	02.12.20 04.12.20 07.12.20	Соревновательные виды упражнений	Практическое занятие	Мячи, скакалки, обручи, коврики, маты	0.5	2,5	3	Текущий контроль
		09.12.20 11.12.20	Развитие координации	Практическое занятие	Массажные мячики, мячи,	0,5	1,5	2	Текущий контроль
		14.12.20	<b>Промежуточная диагностика</b>	Практическое занятие	Скакалки, мячи, скамейки, обручи	0,5	0,5	1	Диагностический срез
		16.12.20	«Новогодние сюрпризы»	Практическое занятие	Мячи, скакалки, обручи, коврики, маты	0.5	0,5	1	Импровизация
		18.12.20 21.12.20 23.12.20 25.12.20 28.12.20 30.12.19	Эстафетные виды упражнений	Практическое занятие	Скакалки, мячи, скамейки, обручи	0,5	5,5	6	Зачет
		Январь	11.01.21 13.01.21	Общеразвивающие упражнения на растяжку	Практическое занятие	Шведская стенка, гимнастическая	0,5	2,5	3

	15.01.21	<i>Беседа «Как воспитывают чемпионов»</i>	Беседа	скамья , маты				
	18.01.21 20.01.21 22.01.21	Общеразвивающие упражнения на развитие на гибкости	Практическое занятие	Шведская стенка, гимнастическая скамья, маты, корематы	0,5	2,5	3	Импровизация
	25.01.21 27.01.21 29.01.21	Общеразвивающие упражнения на быстроту реакции	Практическое занятие	Мячи, флажки, гимнастическая скамья	0,5	2,5	3	Индивидуальные задания
<b>Февраль – 12 ч.</b>	01.02.21 03.02.21 05.02.21 08.02.21	Общеразвивающие упражнения на выносливость	Практическое занятие	Шведская стенка, гимнастическая скамья, маты, мячи	0,5	3,5	4	Текущий контроль
	10.02.21 12.02.21 15.02.21 17.02.21	Общеразвивающие упражнения на ловкость	Практическое занятие	Шведская стенка, гимнастическая скамья	1,5	2,5	4	Контрольные задания
	19.02.21 22.02.21 24.02.21 26.02.21	Общеразвивающие упражнения на гибкость	Практическое занятие	Гимнастический зал, шведская стенка, окна, стены	0,5	3,5	4	Самоконтроль
<b>Март – 13 ч.</b>	01.03.21 03.03.21	Общеразвивающие упражнения на координацию	Практическое занятие	Беговая дорожка, скамья гимнастическая	0,5	1,5	2	Текущий контроль
	05.03.21	<i>Игровая программа «Лучшие мамы на свете»</i>	Практическое занятие	Гимнастический зал, шведская стенка, окна, стены	0,5	0,5	1	Игра
	10.03.21 12.03.21 15.03.21	Общеразвивающие упражнения на меткость и точность	Практическое занятие	Беговая дорожка, скамья гимнастическая	0,5	4,5	4	Индивидуальные задания

	17.03.21							
	19.03.21 22.03.21 24.03.21 26.03.21 29.03.21 31.03.21	Упражнения для профилактики плоскостопия	Практическое занятие	Коврики массажные, палочки гимнастические, скамейки	0,5	5,5	6	Наблюдение
Апрель – 13 ч.	02.04.21 05.04.21 07.04.21 09.04.21 12.04.21 14.04.21	Общеразвивающие упражнения на растяжку  <i>Беседа «Доброта всегда побеждает»</i>	Практическое занятие  Беседа	Шведская стенка, гимнастическая скамья, маты	0,5     1	4,5     0	5     1	Индивидуальные упражнения
	16.04.21 19.04.21 21.04.21 23.04.21 26.04.21 28.04.21 30.04.21	Упражнения на развитие координации	Практическое занятие	Мячи, коврики, маты, фитболы	0,5	6,5	7	Самоконтроль
	05.05.21 07.05.21	Основные виды упражнений на быстроту реакции	Практическое занятие	Скакалки, фитболы, корематы, мячи	0,5	1,5	2	Взаимоконтроль
	12.05.21 14.05.21 17.05.21 19.05.21 21.05.21 24.05.21 26.05.21	Спортивные эстафеты  <b>Итоговая диагностика</b>	Практическое занятие  Практическое занятие	Мячи, скакалки, гимнастические палки, беговая дорожка  Шведская стенка, обручи, мячи	0,2       1	7,8       1	8       1	Зачет       Тестирование

	28.05.21 31.05.21							
Июнь – 5 ч.	02.06 04.06 07.06 09.06 11.06	Спортивные эстафеты	Практическое занятие	Мячи, скакалки, гимнастические палки, беговая дорожка	0,2	4,8	5	Эстафеты
				<b>Итого:</b>	<b>10</b>	<b>98</b>	<b>108</b>	

### 3-4 группы (вторник, четверг, суббота)

Месяц / Дата		Тема	Форма занятий	Спортивный инвентарь	Теория	Практика	Всего часов	Форма контроля
Сентябрь 5 ч	19.09.20	Вводное занятие. Беседа «Наше приветствие!» Инструктаж по ТБ	Беседа		0,5	0,5	1	Беседа
	22.09.20 24.09.20 26.09.20	Упражнения для дыхательной гимнастики Вводная диагностика	Практическое занятие	Мимические упражнения	0,5	2,5	3	Наблюдение Контрольные упражнения
	29.09.20	Общеразвивающие упражнения на ловкость	Практическое занятие	Беговая дорожка, маты гимнастические	0,2	0,8	1	Текущий контроль
Октябрь 14 ч	01.10.20 03.10.20 06.10.20 08.10.20	Упражнения для профилактики нарушения осанки	Практическое занятие	Упражнения «Теремок», «Домики»	0,5	3,5	4	Предварительный контроль
	10.10.20	Соревновательные виды упражнений	Практическое занятие	Маты гимнастические,	0,5	4,5	5	Эстафета

	13.10.20 15.10.20 17.10.20 20.10.20	Игровая программа «Я выбираю здоровый образ жизни!»		скакалки					
	22.10.20 24.10.20 27.10.20 29.10.20 31.10.20	Основные упражнения на развитие скорости	Практическое занятие	Беговая дорожка, маты гимнастические	0,2	4,8	5	Дидактическая игра	
	Ноябрь 12 ч	03.11.20 05.11.20 07.11.20	Упражнения на общую физическую подготовку	Практическое занятие	Упражнение «Кто сильнее?»	0.5	2,5	3	Самоконтроль
		10.11.20 12.11.20 14.11.20 17.11.20 19.11.20	Упражнения для дыхательной гимнастики Беседа «О хорошем вкусе и воспитании»	Практическое занятие	Мимические упражнения	0.5	4.5	5	Контрольные вопросы и задания
		21.11.20 24.11.20 26.11.20 28.11.20	Общеразвивающие упражнения на гибкость	Практическое занятие	Гимнастические палки, веревки	0,5	3,5	4	Эстафета
		Декабрь 13 ч	01.12.20 03.12.20	Основные виды физических упражнений на растяжение	Практическое занятие	Шведская стенка, гимнастическая скамья, мячики	0,5	1.5	2
05.12.20 08.12.20 10.12.20 12.12.20			Общеразвивающие упражнения на скорость и быстроту реакции	Практическое занятие	Спортивный инвентарь	0,5	3,5	4	Импровизация
15.12.20 17.12.20 19.12.20 22.12.20	Основные виды упражнений на баланс и координацию. <b>Промежуточная диагностика</b>		Практическое занятие	Флажки, гимнастическая скамья, скакалки	0.5	7,5	7	Оперативный контроль Диагностические срезы	

	24.12.20 26.12.20 29.12.20	<i>Контрольное занятие</i>						
	12.01.21 14.01.21 16.01.21	Основные виды физических упражнений на функциональные качества	Практическое занятие  Практическое занятие	Скамейки, скакалки	0,5	2,5	3	Текущий контроль
<b>Январь 9ч</b>	19.01.21 21.01.21 23.01.21	Основные виды упражнений на меткость Упражнение «Попади в цель»	Практическое занятие	Маты, мячи гимнастические, кегли	0,5	2,5	3	Самоконтроль
	26.01.21 28.01.21 30.01.21	Основные виды упражнений на точность броска Беседа «Как формируется волевой характер»	Практическое занятие	Мячи гимнастические, скакалки, мячи, обручи	0,5	2,5	3	Текущий контроль
<b>Февраль 11ч</b>	02.02.21 04.02.21 06.02.21 09.02.21 11.02.21	Основные виды физических упражнений на координацию	Практическое занятие	Флажки, гимнастическая скамья, скакалки	0.5	4,5	5	Наблюдение
	13.02.21 16.02.21 18.02.21	Упражнения на ОФП	Практическое занятие	Беговая дорожка, маты гимнастические	0,2	2,8	3	Зачет
<b>Март 13ч</b>	20.02.21 25.02.21 27.02.21	Общеразвивающие упражнения на равновесие	Практическое занятие	Скамья гимнастическая, мячи	0.2	2.8	3	Текущий контроль
	02.03.21 04.03.21 06.03.21	Общеразвивающие упражнения на растяжку	Практическое занятие	Упражнение «переверни меня»	0.2	3,8	4	Индивидуальные задания
	9.03.21	Общеразвивающие	Практическое	Фитболлы	1	4	5	Текущий контроль

	11.03.21 13.03.21 16.03.21 18.03.21	упражнения на ловкость Игровая программа «Мамы лучшие на свете!»	занятие					Дидактические игры
Апрель 13ч	20.03.21 23.03.21 25.03.21 27.03.21 30.03.21	Основные виды упражнения на силовые качества. Упражнение «Проворные ящерики»	Практическое занятие	Мяч, обруч гимнастические	1	4	5	Фронтальный контроль
	01.04.21 03.04.21 06.04.21 08.04.21	Профилактические упражнения против плоскостопия	Практическое занятие	Гимнастические палки, веревки	0,5	3,5	4	Текущий контроль
	10.04.21 13.04.21 15.04.21 17.04.21	Упражнения для пальчиковой гимнастики <i>Беседа «Ценность четвероногих друзей в нашей жизни»</i>	Практическое занятие	Упражнения «Теремок», «Домики»	0,5	3,5	4	Вызов-опрос
	20.04.21 22.04.21 24.04.21 27.04.21 29.04.21	Общеразвивающие упражнения на равновесие	Практическое занятие	Скамья гимнастическая, мячи	0.2	4.8	5	Контрольные упражнения
Май 12ч	04.05.21	Общеразвивающие упражнения на координацию	Практическое занятие	Скамья наклонная гимнастические маты	0.5	0,5	1	Наблюдение
	06.05.21 08.05.21 11.05.21	Общеразвивающие упражнения на координацию <i>Беседа «Как воевали наши деды»</i>	Практическое занятие		0,5	2,5	3	Текущий контроль

13.05.21 15.05.21 18.05.21	Общеразвивающие упражнения на координацию Контрольное занятие	Практическое занятие	Гимнастические палки	0,5	2,5	3	Индивидуальный контроль
20.05.21	Общеразвивающая физическая подготовка		Мяч большой, маты гимнастические		1	1	Текущий контроль
22.05.21 25.05.21 27.05.21	Общеразвивающие упражнения на баланс Упражнение «Маленький мостик» <b>Итоговая диагностика</b>	Практическое занятие  Практическое занятие	Мяч большой, маты гимнастические		3	3	Текущий контроль Диагностический срез
29.05.21	Общеразвивающие упражнения на равновесие	Итоговое занятие	Мяч большой, маты гимнастические		1	1	Самостоятельная работа
01.06.21 03.06.21 05.06.21 08.06.21 10.06.21 12.06.21	Общеразвивающая физическая подготовка		Мяч большой, маты гимнастические		6	6	Текущий контроль Игры
			<b>Итого:</b>	<b>13</b>	<b>95</b>	<b>108</b>	

**5-6 группы (вторник, четверг, суббота)**

Месяц		Тема	Форма занятий	Спортивный инвентарь	Теория	Практика	Всего часов	Форма контроля	
Дата									
Сентябрь	5 ч	19.09.20	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	Беседа		0,5	0,5	1	Беседа
		22.09.20 24.09.20 26.09.20 29.09.20	Общеразвивающие физические упражнения <i>Беседа «Добро пожаловать в объединение»</i> <b>Вводное тестирование</b>	Практическое занятие Практическое занятие	Маты гимнастические, скакалки	0,5	3,5	4	Наблюдение  Диагностический срез
		01.10.20 03.10.20 06.10.20 08.10.20	Основные упражнения на развитие скорости	Практическое занятие	Беговая дорожка, маты гимнастические	0,2	3,8	4	Контрольные упражнения
		10.10.20 13.10.20 15.10.20 17.10.20	Упражнения для дыхательной гимнастики. Комплекс №2	Практическое занятие	Мимические упражнения	0,5	3,5	4	Текущий контроль
		20.10.20 22.10.20 24.10.20	Упражнения для пальчиковой и мозговой гимнастики	Практическое занятие	Упражнения «Теремок», «Домики»	0,5	2,5	3	Предварительный контроль
Октябрь	14 ч	27.10.20 29.10.20 31.10.20	Основные виды физических упражнений на силовые качества <i>Игровая программа «Я выбираю здоровый образ жизни!»</i>	Практическое занятие	Шведская стенка	0,5	2,5	3	Текущий контроль  Игровые упражнения



		выносливость <b>Итоговое занятие</b>		шведская стенка				
<b>Январь 10 ч</b>	09.01.21 12.01.21 14.01.21 16.01.21 19.01.21	Заключительные виды упражнений на ловкость <i>Беседа «Учимся дружить»</i>	Практическое занятие	Маты, мячи гимнастические	0,5	4,5	5	Оперативный контроль
	21.01.21 23.01.21 26.01.21 28.01.21 30.01.21	Заключительные виды упражнений на ловкость	Практическое занятие	Маты, мячи гимнастические, кегли	0,5	4,5	5	Импровизация
	02.02.21 04.02.21 06.02.21 09.02.21	Заключительные виды упражнений на точность броска	Практическое занятие	Мячи гимнастические, скакалки	0,5	3,5	4	Индивидуальный контроль
	11.02.21 13.02.21 16.02.21 18.02.21	Основные виды физических упражнений на силовые качества	Практическое занятие	Скамейки, мячи, корематы	0,5	3,5	4	Самоконтроль
<b>Февраль 11 ч.</b>	20.02.21 25.02.21	Общеразвивающие упражнения на меткость	Практическое занятие	Мячи гимнастические средние, кегли	0,5	1,5	2	Индивидуальные контроль
	27.02.21	Основные виды физических упражнений на баланс	Практическое занятие	Скамья, маты гимнастические	0,5	0,5	1	Текущий контроль
	02.03.21 04.03.21 06.03.21 09.03.21	Общеразвивающие упражнения на меткость <i>Игровая программа «Лучше мамы нет на свете»</i>	Практическое занятие	Мячи гимнастические средние, кегли	0,5	3,5	4	Наблюдение  Игра-эстафета
<b>Март 13 ч</b>	11.03.21 13.03.21 16.03.21	Общеразвивающие упражнения на гибкость	Практическое занятие	Упражнение «переверни меня»	0,5	3,5	4	Текущий контроль

	18.03.21							
	20.03.21	Общеразвивающие упражнения на вытяжение	Практическое занятие	Упражнение «переверни меня»	0.2	4,8	5	Взаимоконтроль
	23.03.21							
	25.03.21							
	27.03.21							
	30.03.21							
	01.04.21	Общеразвивающие упражнения на растяжку Беседа «Братья наши меньшие»	Практическое занятие	Фитболы	1	3	4	Зачет Устный опрос
	03.04.21							
	06.04.21							
	08.04.21							
	10.04.21	Основные виды упражнения на ловкость. Упражнение «Попади в цель»	Практическое занятие	Мяч, обруч гимнастические	1	3	4	Текущий контроль Игра
	13.04.21							
15.04.21								
17.04.21								
Апрель 13ч	20.04.21	Основные упражнения на развитие скорости	Практическое занятие	Беговая дорожка, маты гимнастические	1	4	5	Текущий контроль
	22.04.21							
	24.04.21							
	27.04.21							
	29.04.21							
	04.05.21	Упражнения на координацию Акция «Мы мирный народ!»	Практическое занятие	Скакалка, маты гимнастические фитболлы	2	-	2	Наблюдение Беседа
	06.05.21							
08.05.21	Общеразвивающие Упражнения на гибкость <b>Контрольное занятие</b>	Практическое занятие	Шведская стенка	1	3	4	Контрольные упражнения	
11.05.21								
13.05.21								
15.05.21								
Май 12ч	18.05.21	Общеразвивающие упражнения на равновесие <b>Итоговая</b>	Практическое занятие Практическое	Скамья гимнастическая, мячи				Тестирование
	20.05.21							

		<b>диагностика</b>	занятие					
22.05.21 25.05.21 27.05.21 29.05.21		Общеразвивающие упражнения на все группы мышц	Практическое занятие	Скамья наклонная гимнастические маты	0.5	2,5	3	Текущий контроль
01.06.21 03.06.21 05.06.21 08.06.21		Общеразвивающие упражнения на все группы мышц	Практическое занятие	Скамья наклонная гимнастические маты	0.5	2,5	3	Спортивные игры-соревнования
				<b>Итого:</b>	<b>13</b>	<b>95</b>	<b>108</b>	