

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
КРАСНОЯРСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСТВА И ЮНОШЕСТВА «ШКОЛА САМООПРЕДЕЛЕНИЯ»

Принято на заседании
методического совета
Протокол № 1
от 21 сентября 2023 года

Утверждаю:
И.о. директора МБОУ ДО ДДЮ
«Школа самоопределения»
А.П. Котова
Приказ № 402/1 от
от «22» сентября 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЕ

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Возраст обучающихся: 5-15 лет

Срок реализации: 1 год (108 часов)

Уровень программы: Разноуровневая

Составитель программы:

Никифоров Д.С., педагог ДО

Красноярск, 2023

Пояснительная записка

Общие положения: Рабочая программа по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивные и подвижные игры» относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

Рабочая программа по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивные и подвижные игры» разработана в соответствии с нормативными документами в области образования:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ с изменениями и дополнениями, включая Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ.

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629).

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).

- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816).

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28).

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи) (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2).

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с МР по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»).

- Письмо Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе с Рекомендациями по реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации и дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий).

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-педагогической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, с учетом их особых образовательных потребностей».

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения» (Приказ № 112/1-од от 01.10.2022 г.).

- Положение о рабочей программе педагога МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения».

Актуальность программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные и подвижные игры» направлена на удовлетворение потребности детей в двигательной активности, обеспечении физического развития обучающихся через игровую деятельность, как наиболее популярную и эффективную форму обучения детей дошкольного, младшего и среднего школьного возраста.

В настоящее время дети часто зависимы от компьютеров и телефонов, имеют низкий уровень развития основных двигательных качеств, увеличилось количество детей, не посещавших дошкольные учреждения и учреждения дополнительного образования. В следствии этого - не развиты коммуникативные навыки, слабый самоконтроль и незнание этических норм, низкая способность владения основными умениями и практическими навыками двигательной деятельности (бег, прыжки, лазание, в том числе по канату, броски и метание мяча, ловля мяча, способность удерживать определённое время исходное положение, сохранять амплитуду и темп движений, выполнять действия своевременно и точно), общая физическая слабость и гиподинамия. Участие в реализации программы «Спортивные и подвижные игры» позволит улучшить данную ситуацию в направлении повышения физической активности детей, их более комфортной социальной адаптации с применением доступных средств и методов, характерных для детей дошкольного, младшего и среднего школьного возраста, а также повысит интерес к игровым видам спорта на примере спортивной игры регби.

Новизна программы: Практическая значимость заключается в доступности реализации программы детям с разным объемом физической подготовки, с возможностью проведения занятий на начальном этапе в группе девочек и мальчиков одного возраста одновременно.

Для каждой возрастной группы разрабатываются и устанавливаются свои нормативные требования в соответствии с возрастом и особенностями развития, где для детей дошкольного и младшего школьного возраста преобладает знакомство с общей физической подготовкой в игровой форме (подвижные игры). Для детей среднего школьного возраста – знакомство с особенностями спортивных игр.

Особенности и ведущие идеи программы базируются на основе включения новых показателей по тестированию функциональных компетенций, упражнениям по общефизической подготовке без (или с минимумом) инвентаря, с применением спортивных игр и «хорошо забытых» старых средств и методов народных подвижных игр, позволяющих проводить занятия в смешанных группах. Подвижные игры обеспечат благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, укрепление всех функций организма: нервной, сердечно - сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата, повысят сопротивляемость организма ребенка неблагоприятным влияниям внешней среды. Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствуют элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому ребенку.

Ориентировочными показателями общефизической и специально физической подготовки детей по программе «Спортивные и подвижные игры» принимаются критерии

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта регби (утв. приказом № 1106 Министерства спорта РФ).

Педагогическая целесообразность программы: Подвижные игры можно воспринимать как повседневную детскую забаву, удовлетворяющую потребность организма в движениях, совместной деятельности и радостных эмоциях, а можно рассматривать как педагогическое средство не только физического, но и социального развития детей дошкольного, младшего и среднего школьного возраста. Всё дело в знании методических и психолого-педагогических аспектов руководства подвижными играми и заинтересованности педагога в развитии у обучающихся социально значимых качеств: смелости, уверенности, смекалки, взаимовыручки, самоконтроля и адекватной самооценки, умения переживать поражение и добиваться победы, необходимых ему как в учебной деятельности, так и в обыденной жизни.

Особенность программы: ДООП «Спортивные и подвижные игры» основана на ключевых идеях и подходах Программы развития и образовательной программы МБОУ ДО ДДЮ «Школы самоопределения». *Личностно-ориентированный подход:* создание условий для развития высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности обучающегося, самореализации его интеллектуального и творческого потенциала. *Индивидуальный подход:* признание уникальности и неповторимости каждого ребенка, его формирование, развитие в соответствии с природными способностями и возрастными особенностями в атмосфере инклюзивного взаимопонимания и взаимоуважения. *Компетентностный подход:* формирование целостного комплекса компетенций ребенка в выбранном направлении (предметные, метапредметные, личностные), которые становятся основным непосредственным результатом образовательной деятельности. *Разноуровневый подход:* включает дифференцированные возможности достижения образовательных результатов (наличие стартового/базового/продвинутого уровней в одной программе), в зависимости от индивидуальных целей, мотивации, особенностей ребенка, что позволяет заниматься по данной программе разным детям, в т.ч. с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), осваивая ее в соответствии со своими потребностями и возможностями.

Цель программы: Содействие укреплению и сохранению здоровья детей дошкольного, младшего и среднего школьного возраста посредством обучения технике подвижных игр и знакомству со спортивными играми с целью привития устойчивой ориентации на здоровый образ жизни и интереса к спортивной деятельности.

Задачи обучающие, развивающие, воспитательные:

- Укрепление здоровья детей и подростков посредством развития потребности в систематических занятиях физической культурой и здоровом образе жизни;
- Развитие навыков общения в детском коллективе посредством развития самоконтроля, соблюдения дисциплины и выполнения правил спортивной этики;
- Формирование первоначальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и игровых видов спорта;
- Сохранение традиций и применение народных игр в сочетании с популярными игровыми и не игровыми видами спорта;
- Создание эмоционально положительной основы для развития социальной активности, гражданской позиции, патриотических чувств: любви и преданности к Родине;
- Организация досуга детей и осуществление профессиональной пробы в области физической культуры и спорта.

Целевая аудитория обучающихся: 5 - 15 лет. Для обучения по данной программе не требуются особенные критерии отбора, набор обучающихся в группы свободный, в т.ч. для детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, если по заключению медицинской комиссии такие дети могут заниматься в общих общеобразовательных группах. Родителям необходимо предоставить медицинскую справку об отсутствии противопоказаний для занятий ребенком физической культурой и спортивными играми.

Срок освоения программы, объем программы (всего часов), периодичность занятий и количество часов в неделю:

- срок освоения программы - 1 год;
- объем программы составляет 108 часов;
- занятия проводятся 1 раз в неделю; недельная нагрузка не превышает 3 учебных часов (1 уч. час – 30 мин.; перерыв между занятиями 10 минут).

Форма реализации программы: очная. Реализация программы или ее частей может осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

Особенности обучения: Реализация программы происходит в несколько этапов с переходом от подвижных игр к спортивным, от тестирования нормативов (начиная от нулевых до соответствующих или превышающих нормы федеральных стандартов) до участия в соревнованиях, где важен индивидуальный и командный результат.

Цель первого этапа: Знакомство и обучение подвижным/спортивным играм с целью формирования мотивационной составляющей, получение детьми удовольствия от самого процесса подвижной игры и укрепление желания участвовать в ней. На этом этапе, включаясь в процесс игры, ребенок сможет ощутить, а педагог отметить некоторые дефициты его физической подготовки и, тем самым, стимулировать к системным занятиям по общей физической подготовке.

Цель второго этапа: Функциональный этап: связанный с выполнением правил игры, освоением новых движений, ролей, развитием ловкости и скорости движений. На этом этапе включаются элементы общефизической и специальной физической подготовки, что позволяет ребенку приблизиться к нормативу тестирования федерального стандарта в своей возрастной категории.

Обучение приемам техники спортивных и подвижных игр начинается с разучивания способов передвижения по площадке. Затем изучаются способы ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Цель третьего этапа: Соревновательный этап: ребёнок должен добиться положительных результатов. После того как многие дети почувствуют, что при определенных усилиях можно выиграть, целесообразно вводить дополнительные правила, усложняющие игру и путь к победе, либо подбирать игры, требующие высокой точности движений, большей гибкости, ловкости, сообразительности. Чем сложнее игра, тем больше радости приносит победа в честной борьбе. Именно на этом этапе возможно знакомство со спортивными играми и избранным видом спорта.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов в учебных двухсторонних играх. Игры вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря,

предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает учащимся определенную установку на игру.

Педагогические принципы обучения: Чтобы помочь каждому ребёнку занять достойное место в коллективе, преодолеть неуверенность, вызвать желание выполнять не только второстепенную, но и главную роль в игре, полезно изначально ввести правила поведения:

- каждый ребёнок имеет право участвовать в игре;
- желающие играть должны сообща договариваться, во что будут играть;
- ведущего выбирают дети с общего согласия всех участников игры;
- при обсуждении кандидатур надо объяснить, почему выбирают именно этого ребёнка (роль ведущего нужно заслужить);
- дети должны самостоятельно решать спорные вопросы, организованно заканчивать игру;
- если кому-то из участников не хочется больше играть, он должен сказать товарищам по игре и ведущему о причине своего ухода;
- все участники игры обязаны с уважением относиться друг к другу, считаться с мнением товарищей, проявлять требовательность к нарушителям правил;
- как ведущий, так и другие дети имеют право давать советы и расширять содержание игр с общего согласия всех участников.

Образовательные технологии, применяемые при реализации программы:

- *Традиционная технология* (позволяет оптимально, упорядоченно и логически правильно подавать теоретическую часть учебного материала в больших группах. В рамках данной программы применяется в проекции личностно ориентированного подхода);
- *Адаптивная технология* (позволяет варьировать сложность заданий в зависимости от индивидуального уровня подготовленности учащихся);
- *Здоровье - сберегающая технология* (позволяет обучающимся реализовывать потребность в двигательной активности (учет возрастных особенностей);
- *Игровые технологии* (способствуют созданию эмоционально-приподнятого климата в группе и личной заинтересованности в результате обучения).

Формы и методы обучения, применяемые при реализации программы: мастер-классы, практические занятия, игры, соревнования.

Методы, оптимально раскрывающие способности ребенка:

- Объяснительно – иллюстративные (при объяснении нового материала);
- Репродуктивные (способствуют формированию знаний, умений, навыков через систему упражнений);
- Самостоятельной познавательной деятельности (при работе по заданному образцу, по правилу или системе правил);
- Словесные (при устном изложении новых понятий, терминов);
- Творческий метод.

Воспитательный компонент в ДООП: Воспитательный компонент ДООП разработан на основе Программы воспитания МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения», представленной как раздел в образовательной программе (ОП) организации. В ДООП воспитательный

компонент соответствует задачам ОП и отражен в воспитательных задачах реализуемой программы, а также формируемых в ней личностных компетенциях.

Воспитательный компонент ДООП направлен на организацию воспитательной деятельности на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества, формирование у детей общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности, расширение возможности использования в образовательном и воспитательном процессе культурного и природного наследия народов России.

Продолжительность воспитательного компонента составляет 25%-30% от общего объема ДООП и реализуется в течение всего учебного года.

Реализация воспитательного компонента осуществляется посредством разных форм: событийное построение по значимым мероприятиям и датам; участие в приоритетных проектах, конкурсах, акциях, различных социальных практиках (КТД, волонтерство, совместные занятия); системная образовательная деятельность, включающая формирование личностной компетенции, заявленной в ДООП.

Основные направления и методы воспитания включают:

- 1 Методы формирования сознания, определяющие мировоззренческие ценности (познавательные, духовно-нравственные).
- 2 Методы формирования поведения, характеризующие свойства личности (гражданско-патриотические, социальные, физические, трудовые, эстетические).
- 3 Методы педагогического стимулирования.

Планируемые результаты: По окончании реализации дополнительной программы «Спортивные и подвижные игры» обучающиеся смогут овладеть следующими общеобразовательными, общеразвивающими компетенциями:

Предметные:

1. Знание основ здорового образа жизни и владение общей физической подготовкой.
2. Владение специальными умениями и навыками в области физической культуры и игровых видов спорта.

Метапредметные:

3. Владение социальными навыками работы в команде (моделирование разных ситуаций взаимодействия, обмен социальными ролями).

Личностные:

4. Готовность формировать позитивное отношение к результату собственного труда (формирование ситуации успеха, самореализации) и профессиональной пробы в области физической культуры и спорта.

Для детей с ОВЗ и инвалидов результаты обучения могут носить вариативный характер как по количеству компетенций, уровням, так и содержанию или подбираться индивидуально в соответствии с психолого-педагогическими рекомендациями и фиксироваться в индивидуальном плане обучающегося.

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела, темы	Общее количество часов	Из них:		Вид/Формы контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	3	2	1	ВК/ Тестирование/Игра
2	Общая физическая подготовка	36	5	31	
2.1	<i>Развитие скоростных качеств</i>	9	1	8	
2.2	<i>Развитие ловкости</i>	6	1	5	
2.3	<i>Развитие гибкости</i>	6	1	5	
2.4	<i>Развитие выносливости</i>	9	1	8	
2.5	<i>Развитие силовых качеств</i>	6	1	5	ПК/Тестирование
3	Подвижные и спортивные игры	57	2	55	
3.1	<i>Подвижные игры</i>	24	1	23	
3.2	<i>Эстафеты</i>	12	-	12	
3.3	<i>Спортивные игры</i>	21	1	20	ТК/Анализ личностного роста
4	Соревнования	12	1	11	
4.1	<i>Внутригрупповые соревнования</i>	6	1	5	
4.2	<i>Межгрупповые соревнования</i>	6	-	6	ИК/ Комплексная оценка
	Всего часов:	108	10	98	

Календарно-тематический учебный график Группа 6

№ п/п	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во час.	Тема занятия	Место проведения занятий	Форма контроля
1	14.09.23	14.00-14.40 14.50-15.30 15.40-16.20	Беседа, просмотр видео	3	Вводное занятие	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	ВК/Тестирование
2	21.09.23	14.00-14.40 14.50-15.30 15.40-16.20	Подводящие упражнения бега с низкого старта	3	Общефизическая подготовка, развитие скоростных качеств	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
3	28.09.23	14.00-14.40 14.50-15.30 15.40-16.20	Метание мячей в цель, дистанция 6 м, бег на 30 м (с)	3	Общефизическая подготовка, развитие скоростных качеств и ловкости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
4	05.10.23	14.00-14.40 14.50-15.30 15.40-16.20	Беговые упражнения с изменением направления. Челночный бег 3 x 10 м (с)	3	Общефизическая подготовка, развитие скоростных качеств и ловкости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
5	12.10.23	14.00-14.40 14.50-15.30 15.40-16.20	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	Общефизическая подготовка, развитие ловкости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
6	19.10.23	14.00-14.40 14.50-15.30 15.40-16.20	Челночный бег 3 x 10 м (с) с подпором и приземлением мяча	3	Общефизическая подготовка, развитие ловкости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
7	26.10.23	14.00-14.40 14.50-15.30 15.40-16.20	Упражнения на укрепление и растяжку мышц спины и ног	3	Общефизическая подготовка, развитие гибкости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
8	02.11.23	14.00-14.40 14.50-15.30 15.40-16.20	Наклоны вперёд из положения стоя ноги на ширине и шире плеч, выпады, растяжка из положения сидя	3	Общефизическая подготовка, развитие гибкости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
9	09.11.23	14.00-14.40 14.50-15.30 15.40-16.20	Упражнения на укрепление и растяжку мышц плечевого пояса	3	Общефизическая подготовка, развитие выносливости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
10	16.11.23	14.00-14.40 14.50-15.30 15.40-16.20	Круговая тренировка с чередованием упражнений на мышцы груди и рук	3	Общефизическая подготовка, развитие выносливости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
11	23.11.23	14.00-14.40 14.50-15.30 15.40-16.20	Круговая тренировка с чередованием упражнений на мышцы спины и ног	3	Общефизическая подготовка, развитие выносливости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
12	30.11.23	14.00-14.40 14.50-15.30 15.40-16.20	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	3	Общефизическая подготовка, развитие силовых качеств	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
13	07.12.23	14.00-14.40 14.50-15.30 15.40-16.20	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	Общефизическая подготовка, развитие силовых качеств	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	ПК/Тестирование
14	14.12.23	14.00-14.40 14.50-15.30	Игры: Попрыгунчики воробушки	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа	

		15.40-16.20				самоопределения»	
15	21.12.23	14.00-14.40 14.50-15.30 15.40-16.20	Игра квадрат	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
16	28.12.23	14.00-14.40 14.50-15.30 15.40-16.20	Игры: Бой петухов, челнок	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
17	11.01.24	14.00-14.40 14.50-15.30 15.40-16.20	Игры: Защита укрепления	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
18	18.01.24	14.00-14.40 14.50-15.30 15.40-16.20	Игры: Зайцы в огороде	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
19	25.01.24	14.00-14.40 14.50-15.30 15.40-16.20	Игры: Бездомный заяц	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
20	01.02.24	14.00-14.40 14.50-15.30 15.40-16.20	Игры: Игра брыкание	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
21	08.02.24	14.00-14.40 14.50-15.30 15.40-16.20	Игра Пустое место	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
22	15.02.24	14.00-14.40 14.50-15.30 15.40-16.20	Игры: Конь вороной, эстафета с приёмом и передачей мяча в руки	3	Подвижные игры, эстафеты	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
23	22.02.24	14.00-14.40 14.50-15.30 15.40-16.20	Игры: Воробьи и вороны, эстафета с подъёмом и приземлением мяча	3	Подвижные игры, эстафеты	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
24	29.02.24	14.00-14.40 14.50-15.30 15.40-16.20	Игры: Цепи кованные, эстафета с подбрасыванием и передачей мяча	3	Подвижные игры, эстафеты	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
25	07.03.24	14.00-14.40 14.50-15.30 15.40-16.20	Игра салочки, эстафета челноки с мячом	3	Подвижные игры, эстафеты	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
26	14.03.24	14.00-14.40 14.50-15.30 15.40-16.20	Пионербол	3	Спортивные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
27	21.03.24	14.00-14.40 14.50-15.30 15.40-16.20	Мини футбол	3	Спортивные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
28	28.03.24	14.00-14.40 14.50-15.30 15.40-16.20	ТЭГ-РЕГБИ	3	Спортивные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
29	04.04.24	14.00-14.40 14.50-15.30 15.40-16.20	Гандбол	3	Спортивные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
30	11.04.24	14.00-14.40 14.50-15.30 15.40-16.20	Баскетбол	3	Спортивные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
31	18.04.24	14.00-14.40 14.50-15.30	Мини футбол	3	Спортивные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа	

		15.40-16.20				самоопределения»	
32	25.04.24	14.00-14.40 14.50-15.30 15.40-16.20	Русская лапта	3	Спортивные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	ТК/Анализ личностног о роста
33	02.05.24	14.00-14.40 14.50-15.30 15.40-16.20	Пионербол	3	Соревнования Внутригрупповые	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
34	16.05.24	14.00-14.40 14.50-15.30 15.40-16.20	ТЭГ-РЕГБИ	3	Соревнования Внутригрупповые	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
35	23.05.24	14.00-14.40 14.50-15.30 15.40-16.20	Мини футбол	3	Соревнования Межгрупповые	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
36	30.05.24	14.00-14.40 14.50-15.30 15.40-16.20	ТЭГ-РЕГБИ	3	Соревнования Межгрупповые	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	ИК/Компле ксная оценка
	Итого часов:			108			

Календарно-тематический учебный график Группа 7

№ п/п	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения занятий	Форма контроля
1	14.09.23	16.30-17.00 17.10-17.40 17.50-18.20	Беседа, просмотр видео	3	Вводное занятие	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	ВК/Тестирование
2	21.09.23	16.30-17.00 17.10-17.40 17.50-18.20	Подводящие упражнения бега с низкого старта	3	Общефизическая подготовка, развитие скоростных качеств	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
3	28.09.23	16.30-17.00 17.10-17.40 17.50-18.20	Метание мячей в цель, дистанция 6 м, бег на 30 м (с)	3	Общефизическая подготовка, развитие скоростных качеств и ловкости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
4	05.10.23	16.30-17.00 17.10-17.40 17.50-18.20	Беговые упражнения с изменением направления. Челночный бег 3 x 10 м (с)	3	Общефизическая подготовка, развитие скоростных качеств и ловкости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
5	12.10.23	16.30-17.00 17.10-17.40 17.50-18.20	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	Общефизическая подготовка, развитие ловкости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
6	19.10.23	16.30-17.00 17.10-17.40 17.50-18.20	Челночный бег 3 x 10 м (с) с подпором и приземлением мяча	3	Общефизическая подготовка, развитие ловкости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
7	26.10.23	16.30-17.00 17.10-17.40 17.50-18.20	Упражнения на укрепление и растяжку мышц спины и ног	3	Общефизическая подготовка, развитие гибкости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
8	02.11.23	16.30-17.00 17.10-17.40 17.50-18.20	Наклоны вперёд из положения стоя ноги на ширине и шире плеч, выпады, растяжка из положения сидя	3	Общефизическая подготовка, развитие гибкости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
9	09.11.23	16.30-17.00 17.10-17.40 17.50-18.20	Упражнения на укрепление и растяжку мышц плечевого пояса	3	Общефизическая подготовка, развитие выносливости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
10	16.11.23	16.30-17.00 17.10-17.40 17.50-18.20	Круговая тренировка с чередованием упражнений на мышцы груди и рук	3	Общефизическая подготовка, развитие выносливости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
11	23.11.23	16.30-17.00 17.10-17.40 17.50-18.20	Круговая тренировка с чередованием упражнений на мышцы спины и ног	3	Общефизическая подготовка, развитие выносливости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
12	30.11.23	16.30-17.00 17.10-17.40 17.50-18.20	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	3	Общефизическая подготовка, развитие силовых качеств	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
13	07.12.23	16.30-17.00	Подтягивание из виса на высокой	3	Общефизическая	МБОУ ДО ДДЮ	ПК/Тестирование

		17.10-17.40 17.50-18.20	перекладине (количество раз)		подготовка, развитие силовых качеств	«Школа самоопределения»	
14	14.12.23	16.30-17.00 17.10-17.40 17.50-18.20	Игры: Попрыгунчики воробушки	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
15	21.12.23	16.30-17.00 17.10-17.40 17.50-18.20	Игра квадрат	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
16	28.12.23	16.30-17.00 17.10-17.40 17.50-18.20	Игры: Бой петухов, челнок	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
17	11.01.24	16.30-17.00 17.10-17.40 17.50-18.20	Игры: Защита укрепления	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
18	18.01.24	16.30-17.00 17.10-17.40 17.50-18.20	Игры: Зайцы в огороде	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
19	25.01.24	16.30-17.00 17.10-17.40 17.50-18.20	Игры: Бездомный заяц	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
20	01.02.24	16.30-17.00 17.10-17.40 17.50-18.20	Игры: Игра брыканье	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
21	08.02.24	16.30-17.00 17.10-17.40 17.50-18.20	Игра Пустое место	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
22	15.02.24	16.30-17.00 17.10-17.40 17.50-18.20	Игры: Конь вороной, эстафета с приёмом и передачей мяча в руки	3	Подвижные игры, эстафеты	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
23	22.02.24	16.30-17.00 17.10-17.40 17.50-18.20	Игры: Воробьи и вороны, эстафета с подъёмом и приземлением мяча	3	Подвижные игры, эстафеты	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
24	29.02.24	16.30-17.00 17.10-17.40 17.50-18.20	Игры: Цепи кованные, эстафета с подбрасыванием и передачей мяча	3	Подвижные игры, эстафеты	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
25	07.03.24	16.30-17.00 17.10-17.40 17.50-18.20	Игра салочки, эстафета челноки с мячом	3	Подвижные игры, эстафеты	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
26	14.03.24	16.30-17.00 17.10-17.40 17.50-18.20	Пионербол	3	Спортивные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
27	21.03.24	16.30-17.00 17.10-17.40	Мини футбол	3	Спортивные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа	

		17.50-18.20				самоопределения»	
28	28.03.24	16.30-17.00 17.10-17.40 17.50-18.20	ТЭГ-РЕГБИ	3	Спортивные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
29	04.04.24	16.30-17.00 17.10-17.40 17.50-18.20	Гандбол	3	Спортивные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
30	11.04.24	16.30-17.00 17.10-17.40 17.50-18.20	Баскетбол	3	Спортивные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
31	18.04.24	16.30-17.00 17.10-17.40 17.50-18.20	Мини футбол	3	Спортивные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
32	25.04.24	16.30-17.00 17.10-17.40 17.50-18.20	Русская лапта	3	Спортивные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	ТК/Анализ личностног о роста
33	02.05.24	16.30-17.00 17.10-17.40 17.50-18.20	Пионербол	3	Соревнования Внутригрупповые	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
34	16.05.24	16.30-17.00 17.10-17.40 17.50-18.20	ТЭГ-РЕГБИ	3	Соревнования Внутригрупповые	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
35	23.05.24	16.30-17.00 17.10-17.40 17.50-18.20	Мини футбол	3	Соревнования Межгрупповые	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
36	30.05.24	16.30-17.00 17.10-17.40 17.50-18.20	ТЭГ-РЕГБИ	3	Соревнования Межгрупповые	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	ИК/Компле ксная оценка
	Итого часов:			108			

Календарно-тематический учебный график Группа 8

№ п/п	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения занятий	Форма контроля
1	13.09.23	12.00-12.30 12.40-13.10 13.20-13.50	Беседа, просмотр видео	3	Вводное занятие	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	ВК/Тестирование
2	20.09.23	12.00-12.30 12.40-13.10 13.20-13.50	Подводящие упражнения бега с низкого старта	3	Общефизическая подготовка, развитие скоростных качеств	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
3	27.09.23	12.00-12.30 12.40-13.10 13.20-13.50	Метание мячей в цель, дистанция 6 м, бег на 30 м (с)	3	Общефизическая подготовка, развитие скоростных качеств и ловкости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
4	04.10.23	12.00-12.30 12.40-13.10 13.20-13.50	Беговые упражнения с изменением направления. Челночный бег 3 x 10 м (с)	3	Общефизическая подготовка, развитие скоростных качеств и ловкости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
5	11.10.23	12.00-12.30 12.40-13.10 13.20-13.50	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	Общефизическая подготовка, развитие ловкости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
6	18.10.23	12.00-12.30 12.40-13.10 13.20-13.50	Челночный бег 3 x 10 м (с) с подпором и приземлением мяча	3	Общефизическая подготовка, развитие ловкости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
7	25.10.23	12.00-12.30 12.40-13.10 13.20-13.50	Упражнения на укрепление и растяжку мышц спины и ног	3	Общефизическая подготовка, развитие гибкости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
8	01.11.23	12.00-12.30 12.40-13.10 13.20-13.50	Наклоны вперёд из положения стоя ноги на ширине и шире плеч, выпады, растяжка из положения сидя	3	Общефизическая подготовка, развитие гибкости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
9	08.11.23	12.00-12.30 12.40-13.10 13.20-13.50	Упражнения на укрепление и растяжку мышц плечевого пояса	3	Общефизическая подготовка, развитие выносливости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
10	15.11.23	12.00-12.30 12.40-13.10 13.20-13.50	Круговая тренировка с чередованием упражнений на мышцы груди и рук	3	Общефизическая подготовка, развитие выносливости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
11	22.11.23	12.00-12.30 12.40-13.10 13.20-13.50	Круговая тренировка с чередованием упражнений на мышцы спины и ног	3	Общефизическая подготовка, развитие выносливости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
12	29.11.23	12.00-12.30 12.40-13.10 13.20-13.50	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	3	Общефизическая подготовка, развитие силовых качеств	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	

13	06.12.23	12.00-12.30 12.40-13.10 13.20-13.50	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	Общефизическая подготовка, развитие силовых качеств	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	ПК/Тестирование
14	13.12.23	12.00-12.30 12.40-13.10 13.20-13.50	Игры: Попрыгунчики воробушки	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
15	20.12.23	12.00-12.30 12.40-13.10 13.20-13.50	Игра квадрат	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
16	27.12.23	12.00-12.30 12.40-13.10 13.20-13.50	Игры: Бой петухов, челнок	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
17	10.01.24	12.00-12.30 12.40-13.10 13.20-13.50	Игры: Защита укрепления	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
18	17.01.24	12.00-12.30 12.40-13.10 13.20-13.50	Игры: Зайцы в огороде	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
19	24.01.24	12.00-12.30 12.40-13.10 13.20-13.50	Игры: Бездомный заяц	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
20	31.01.24	12.00-12.30 12.40-13.10 13.20-13.50	Игры: Игра брыкание	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
21	07.02.24	12.00-12.30 12.40-13.10 13.20-13.50	Игра Пустое место	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
22	14.02.24	12.00-12.30 12.40-13.10 13.20-13.50	Игры: Конь вороной, эстафета с приёмом и передачей мяча в руки	3	Подвижные игры, эстафеты	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
23	21.02.24	12.00-12.30 12.40-13.10 13.20-13.50	Игры: Воробьи и вороны, эстафета с подъёмом и приземлением мяча	3	Подвижные игры, эстафеты	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
24	28.02.24	12.00-12.30 12.40-13.10 13.20-13.50	Игры: Цепи кованные, эстафета с подбрасыванием и передачей мяча	3	Подвижные игры, эстафеты	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
25	06.03.24	12.00-12.30 12.40-13.10 13.20-13.50	Игра салочки, эстафета челноки с мячом	3	Подвижные игры, эстафеты	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
26	13.03.24	12.00-12.30 12.40-13.10 13.20-13.50	Пионербол	3	Спортивные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
27	20.03.24	12.00-12.30	Мини футбол	3	Спортивные игры	МБОУ ДО ДДЮ	

		12.40-13.10 13.20-13.50				«Школа самоопределения»	
28	27.03.24	12.00-12.30 12.40-13.10 13.20-13.50	ТЭГ-РЕГБИ	3	Спортивные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
29	03.04.24	12.00-12.30 12.40-13.10 13.20-13.50	Гандбол	3	Спортивные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
30	10.04.24	12.00-12.30 12.40-13.10 13.20-13.50	Баскетбол	3	Спортивные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
31	17.04.24	12.00-12.30 12.40-13.10 13.20-13.50	Мини футбол	3	Спортивные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
32	24.04.24	12.00-12.30 12.40-13.10 13.20-13.50	Русская лапта	3	Спортивные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	ТК/Анализ личностног о роста
33	08.05.24	12.00-12.30 12.40-13.10 13.20-13.50	Пионербол	3	Соревнования Внутригрупповые	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
34	15.05.24	12.00-12.30 12.40-13.10 13.20-13.50	ТЭГ-РЕГБИ	3	Соревнования Внутригрупповые	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
35	22.05.24	12.00-12.30 12.40-13.10 13.20-13.50	Мини футбол	3	Соревнования Межгрупповые	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
36	29.05.24	12.00-12.30 12.40-13.10 13.20-13.50	ТЭГ-РЕГБИ	3	Соревнования Межгрупповые	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	ИК/Компле ксная оценка
	Итого часов:			108			

Календарно-тематический учебный график Группа 9

№ п/п	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения занятий	Форма контроля
1	13.09.23	14.00-14.30 14.40-15.10 15.20-15.50	Беседа, просмотр видео	3	Вводное занятие	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	ВК/Тестирование
2	20.09.23	14.00-14.30 14.40-15.10 15.20-15.50	Подводящие упражнения бега с низкого старта	3	Общефизическая подготовка, развитие скоростных качеств	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
3	27.09.23	14.00-14.30 14.40-15.10 15.20-15.50	Метание мячей в цель, дистанция 6 м, бег на 30 м (с)	3	Общефизическая подготовка, развитие скоростных качеств и ловкости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
4	04.10.23	14.00-14.30 14.40-15.10 15.20-15.50	Беговые упражнения с изменением направления. Челночный бег 3 x 10 м (с)	3	Общефизическая подготовка, развитие скоростных качеств и ловкости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
5	11.10.23	14.00-14.30 14.40-15.10 15.20-15.50	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	Общефизическая подготовка, развитие ловкости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
6	18.10.23	14.00-14.30 14.40-15.10 15.20-15.50	Челночный бег 3 x 10 м (с) с подпором и приземлением мяча	3	Общефизическая подготовка, развитие ловкости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
7	25.10.23	14.00-14.30 14.40-15.10 15.20-15.50	Упражнения на укрепление и растяжку мышц спины и ног	3	Общефизическая подготовка, развитие гибкости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
8	01.11.23	14.00-14.30 14.40-15.10 15.20-15.50	Наклоны вперёд из положения стоя ноги на ширине и шире плеч, выпады, растяжка из положения сидя	3	Общефизическая подготовка, развитие гибкости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
9	08.11.23	14.00-14.30 14.40-15.10 15.20-15.50	Упражнения на укрепление и растяжку мышц плечевого пояса	3	Общефизическая подготовка, развитие выносливости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
10	15.11.23	14.00-14.30 14.40-15.10 15.20-15.50	Круговая тренировка с чередованием упражнений на мышцы груди и рук	3	Общефизическая подготовка, развитие выносливости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
11	22.11.23	14.00-14.30 14.40-15.10 15.20-15.50	Круговая тренировка с чередованием упражнений на мышцы спины и ног	3	Общефизическая подготовка, развитие выносливости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
12	29.11.23	14.00-14.30 14.40-15.10 15.20-15.50	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	3	Общефизическая подготовка, развитие силовых качеств	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	

13	06.12.23	14.00-14.30 14.40-15.10 15.20-15.50	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	Общефизическая подготовка, развитие силовых качеств	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	ПК/Тестирование
14	13.12.23	14.00-14.30 14.40-15.10 15.20-15.50	Игры: Попрыгунчики воробушки	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
15	20.12.23	14.00-14.30 14.40-15.10 15.20-15.50	Игра квадрат	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
16	27.12.23	14.00-14.30 14.40-15.10 15.20-15.50	Игры: Бой петухов, челнок	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
17	10.01.24	14.00-14.30 14.40-15.10 15.20-15.50	Игры: Защита укрепления	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
18	17.01.24	14.00-14.30 14.40-15.10 15.20-15.50	Игры: Зайцы в огороде	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
19	24.01.24	14.00-14.30 14.40-15.10 15.20-15.50	Игры: Бездомный заяц	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
20	31.01.24	14.00-14.30 14.40-15.10 15.20-15.50	Игры: Игра брыкание	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
21	07.02.24	14.00-14.30 14.40-15.10 15.20-15.50	Игра Пустое место	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
22	14.02.24	14.00-14.30 14.40-15.10 15.20-15.50	Игры: Конь вороной, эстафета с приёмом и передачей мяча в руки	3	Подвижные игры, эстафеты	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
23	21.02.24	14.00-14.30 14.40-15.10 15.20-15.50	Игры: Воробьи и вороны, эстафета с подъёмом и приземлением мяча	3	Подвижные игры, эстафеты	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
24	28.02.24	14.00-14.30 14.40-15.10 15.20-15.50	Игры: Цепи кованные, эстафета с подбрасыванием и передачей мяча	3	Подвижные игры, эстафеты	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
25	06.03.24	14.00-14.30 14.40-15.10 15.20-15.50	Игра салочки, эстафета челноки с мячом	3	Подвижные игры, эстафеты	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
26	13.03.24	14.00-14.30 14.40-15.10 15.20-15.50	Пионербол	3	Спортивные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
27	20.03.24	14.00-14.30	Мини футбол	3	Спортивные игры	МБОУ ДО ДДЮ	

		14.40-15.10 15.20-15.50				«Школа самоопределения»	
28	27.03.24	14.00-14.30 14.40-15.10 15.20-15.50	ТЭГ-РЕГБИ	3	Спортивные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
29	03.04.24	14.00-14.30 14.40-15.10 15.20-15.50	Гандбол	3	Спортивные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
30	10.04.24	14.00-14.30 14.40-15.10 15.20-15.50	Баскетбол	3	Спортивные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
31	17.04.24	14.00-14.30 14.40-15.10 15.20-15.50	Мини футбол	3	Спортивные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
32	24.04.24	14.00-14.30 14.40-15.10 15.20-15.50	Русская лапта	3	Спортивные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	ТК/Анализ личностног о роста
33	08.05.24	14.00-14.30 14.40-15.10 15.20-15.50	Пионербол	3	Соревнования Внутригрупповые	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
34	15.05.24	14.00-14.30 14.40-15.10 15.20-15.50	ТЭГ-РЕГБИ	3	Соревнования Внутригрупповые	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
35	22.05.24	14.00-14.30 14.40-15.10 15.20-15.50	Мини футбол	3	Соревнования Межгрупповые	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
36	29.05.24	14.00-14.30 14.40-15.10 15.20-15.50	ТЭГ-РЕГБИ	3	Соревнования Межгрупповые	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	ИК/Компле ксная оценка
	Итого часов:			108			

Календарно-тематический учебный график Группа 10

№ п/п	Дата	Время	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения занятий	Форма контроля
1	12.09.23	09.00-09.30 09.40-10.10 10.20-10.50	Беседа, просмотр видео	3	Вводное занятие	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	ВК/Тестиро вание

2	19.09.23	09.00-09.30 09.40-10.10 10.20-10.50	Подводящие упражнения бега с низкого старта	3	Общефизическая подготовка, развитие скоростных качеств	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
3	26.09.23	09.00-09.30 09.40-10.10 10.20-10.50	Метание мячей в цель, дистанция 6 м, бег на 30 м (с)	3	Общефизическая подготовка, развитие скоростных качеств и ловкости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
4	03.10.23	09.00-09.30 09.40-10.10 10.20-10.50	Беговые упражнения с изменением направления. Челночный бег 3 x 10 м (с)	3	Общефизическая подготовка, развитие скоростных качеств и ловкости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
5	10.10.23	09.00-09.30 09.40-10.10 10.20-10.50	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	Общефизическая подготовка, развитие ловкости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
6	17.10.23	09.00-09.30 09.40-10.10 10.20-10.50	Челночный бег 3 x 10 м (с) с подпором и приземлением мяча	3	Общефизическая подготовка, развитие ловкости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
7	24.10.23	09.00-09.30 09.40-10.10 10.20-10.50	Упражнения на укрепление и растяжку мышц спины и ног	3	Общефизическая подготовка, развитие гибкости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
8	31.10.23	09.00-09.30 09.40-10.10 10.20-10.50	Наклоны вперед из положения стоя ноги на ширине и шире плеч, выпады, растяжка из положения сидя	3	Общефизическая подготовка, развитие гибкости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
9	07.11.23	09.00-09.30 09.40-10.10 10.20-10.50	Упражнения на укрепление и растяжку мышц плечевого пояса	3	Общефизическая подготовка, развитие выносливости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
10	14.11.23	09.00-09.30 09.40-10.10 10.20-10.50	Круговая тренировка с чередованием упражнений на мышцы груди и рук	3	Общефизическая подготовка, развитие выносливости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
11	21.11.23	09.00-09.30 09.40-10.10 10.20-10.50	Круговая тренировка с чередованием упражнений на мышцы спины и ног	3	Общефизическая подготовка, развитие выносливости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
12	28.11.23	09.00-09.30 09.40-10.10 10.20-10.50	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	Общефизическая подготовка, развитие силовых качеств	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
13	05.12.23	09.00-09.30 09.40-10.10 10.20-10.50	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	Общефизическая подготовка, развитие силовых качеств	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	ПК/Тестирование
14	12.12.23	09.00-09.30	Игры: Попрыгунчики	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа	

		09.40-10.10 10.20-10.50	воробушки			самоопределения»	
15	19.12.23	09.00-09.30 09.40-10.10 10.20-10.50	Игра квадрат	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
16	26.12.23	09.00-09.30 09.40-10.10 10.20-10.50	Игры: Бой петухов, челнок	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
17	09.01.24	09.00-09.30 09.40-10.10 10.20-10.50	Игры: Защита укрепления	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
18	16.01.24	09.00-09.30 09.40-10.10 10.20-10.50	Игры: Зайцы в огороде	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
19	23.01.24	09.00-09.30 09.40-10.10 10.20-10.50	Игры: Бездомный заяц	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
20	30.01.24	09.00-09.30 09.40-10.10 10.20-10.50	Игры: Игра брыканье	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
21	06.02.24	09.00-09.30 09.40-10.10 10.20-10.50	Игра Пустое место	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
22	13.02.24	09.00-09.30 09.40-10.10 10.20-10.50	Игры: Конь вороной, эстафета с приёмом и передачей мяча в руки	3	Подвижные игры, эстафеты	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
23	20.02.24	09.00-09.30 09.40-10.10 10.20-10.50	Игры: Воробьи и вороны, эстафета с подъёмом и приземлением мяча	3	Подвижные игры, эстафеты	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
24	27.02.24	09.00-09.30 09.40-10.10 10.20-10.50	Игры: Цепи кованные, эстафета с подбрасыванием и передачей мяча	3	Подвижные игры, эстафеты	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
25	05.03.24	09.00-09.30 09.40-10.10 10.20-10.50	Игра салочки, эстафета челноки с мячом	3	Подвижные игры, эстафеты	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
26	12.03.24	09.00-09.30 09.40-10.10 10.20-10.50	Пионербол	3	Спортивные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
27	19.03.24	09.00-09.30 09.40-10.10	Мини футбол	3	Спортивные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа	

		10.20-10.50				самоопределения»	
28	26.03.24	09.00-09.30 09.40-10.10 10.20-10.50	ТЭГ-РЕГБИ	3	Спортивные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
29	02.04.24	09.00-09.30 09.40-10.10 10.20-10.50	Гандбол	3	Спортивные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
30	09.04.24	09.00-09.30 09.40-10.10 10.20-10.50	Баскетбол	3	Спортивные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
31	16.04.24	09.00-09.30 09.40-10.10 10.20-10.50	Мини футбол	3	Спортивные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
32	23.04.24	09.00-09.30 09.40-10.10 10.20-10.50	Русская лапта	3	Спортивные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	ТК/Анализ личностног о роста
33	30.04.24	09.00-09.30 09.40-10.10 10.20-10.50	Пионербол	3	Соревнования Внутригрупповые	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
34	07.05.24	09.00-09.30 09.40-10.10 10.20-10.50	ТЭГ-РЕГБИ	3	Соревнования Внутригрупповые	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
35	14.05.24	09.00-09.30 09.40-10.10 10.20-10.50	Мини футбол	3	Соревнования Межгрупповые	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
36	21.05.24	09.00-09.30 09.40-10.10 10.20-10.50	ТЭГ-РЕГБИ	3	Соревнования Межгрупповые	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	ИК/Компле ксная оценка
	Итого часов:			108			

Календарно-тематический учебный график Группа 11

№ п/п	Дата	Время	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения занятий	Форма контроля
1	12.09.23	11.00-11.30 11.40-11.50 12.00-12.30	Беседа, просмотр видео	3	Вводное занятие	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	ВК/Тестиро вание

2	19.09.23	11.00-11.30 11.40-11.50 12.00-12.30	Подводящие упражнения бега с низкого старта	3	Общефизическая подготовка, развитие скоростных качеств	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
3	26.09.23	11.00-11.30 11.40-11.50 12.00-12.30	Метание мячей в цель, дистанция 6 м, бег на 30 м (с)	3	Общефизическая подготовка, развитие скоростных качеств и ловкости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
4	03.10.23	11.00-11.30 11.40-11.50 12.00-12.30	Беговые упражнения с изменением направления. Челночный бег 3 x 10 м (с)	3	Общефизическая подготовка, развитие скоростных качеств и ловкости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
5	10.10.23	11.00-11.30 11.40-11.50 12.00-12.30	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	Общефизическая подготовка, развитие ловкости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
6	17.10.23	11.00-11.30 11.40-11.50 12.00-12.30	Челночный бег 3 x 10 м (с) с подпором и приземлением мяча	3	Общефизическая подготовка, развитие ловкости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
7	24.10.23	11.00-11.30 11.40-11.50 12.00-12.30	Упражнения на укрепление и растяжку мышц спины и ног	3	Общефизическая подготовка, развитие гибкости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
8	31.10.23	11.00-11.30 11.40-11.50 12.00-12.30	Наклоны вперед из положения стоя ноги на ширине и шире плеч, выпады, растяжка из положения сидя	3	Общефизическая подготовка, развитие гибкости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
9	07.11.23	11.00-11.30 11.40-11.50 12.00-12.30	Упражнения на укрепление и растяжку мышц плечевого пояса	3	Общефизическая подготовка, развитие выносливости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
10	14.11.23	11.00-11.30 11.40-11.50 12.00-12.30	Круговая тренировка с чередованием упражнений на мышцы груди и рук	3	Общефизическая подготовка, развитие выносливости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
11	21.11.23	11.00-11.30 11.40-11.50 12.00-12.30	Круговая тренировка с чередованием упражнений на мышцы спины и ног	3	Общефизическая подготовка, развитие выносливости	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
12	28.11.23	11.00-11.30 11.40-11.50 12.00-12.30	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	3	Общефизическая подготовка, развитие силовых качеств	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
13	05.12.23	11.00-11.30 11.40-11.50 12.00-12.30	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	Общефизическая подготовка, развитие силовых качеств	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	ПК/Тестирование
14	12.12.23	11.00-11.30	Игры: Попрыгунчики	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа	

		11.40-11.50 12.00-12.30	воробушки			самоопределения»	
15	19.12.23	11.00-11.30 11.40-11.50 12.00-12.30	Игра квадрат	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
16	26.12.23	11.00-11.30 11.40-11.50 12.00-12.30	Игры: Бой петухов, челнок	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
17	09.01.24	11.00-11.30 11.40-11.50 12.00-12.30	Игры: Защита укрепления	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
18	16.01.24	11.00-11.30 11.40-11.50 12.00-12.30	Игры: Зайцы в огороде	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
19	23.01.24	11.00-11.30 11.40-11.50 12.00-12.30	Игры: Бездомный заяц	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
20	30.01.24	11.00-11.30 11.40-11.50 12.00-12.30	Игры: Игра брыканье	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
21	06.02.24	11.00-11.30 11.40-11.50 12.00-12.30	Игра Пустое место	3	Подвижные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
22	13.02.24	11.00-11.30 11.40-11.50 12.00-12.30	Игры: Конь вороной, эстафета с приёмом и передачей мяча в руки	3	Подвижные игры, эстафеты	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
23	20.02.24	11.00-11.30 11.40-11.50 12.00-12.30	Игры: Воробьи и вороны, эстафета с подъёмом и приземлением мяча	3	Подвижные игры, эстафеты	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
24	27.02.24	11.00-11.30 11.40-11.50 12.00-12.30	Игры: Цепи кованные, эстафета с подбрасыванием и передачей мяча	3	Подвижные игры, эстафеты	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
25	05.03.24	11.00-11.30 11.40-11.50 12.00-12.30	Игра салочки, эстафета челноки с мячом	3	Подвижные игры, эстафеты	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
26	12.03.24	11.00-11.30 11.40-11.50 12.00-12.30	Пионербол	3	Спортивные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
27	19.03.24	11.00-11.30 11.40-11.50	Мини футбол	3	Спортивные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа	

		12.00-12.30				самоопределения»	
28	26.03.24	11.00-11.30 11.40-11.50 12.00-12.30	ТЭГ-РЕГБИ	3	Спортивные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
29	02.04.24	11.00-11.30 11.40-11.50 12.00-12.30	Гандбол	3	Спортивные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
30	09.04.24	11.00-11.30 11.40-11.50 12.00-12.30	Баскетбол	3	Спортивные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
31	16.04.24	11.00-11.30 11.40-11.50 12.00-12.30	Мини футбол	3	Спортивные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
32	23.04.24	11.00-11.30 11.40-11.50 12.00-12.30	Русская лапта	3	Спортивные игры	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	ТК/Анализ личностног о роста
33	30.04.24	11.00-11.30 11.40-11.50 12.00-12.30	Пионербол	3	Соревнования Внутригрупповые	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
34	07.05.24	11.00-11.30 11.40-11.50 12.00-12.30	ТЭГ-РЕГБИ	3	Соревнования Внутригрупповые	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
35	14.05.24	11.00-11.30 11.40-11.50 12.00-12.30	Мини футбол	3	Соревнования Межгрупповые	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	
36	21.05.24	11.00-11.30 11.40-11.50 12.00-12.30	ТЭГ-РЕГБИ	3	Соревнования Межгрупповые	МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»	ИК/Компле ксная оценка
	Итого часов:			108			