

Годовой календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Объединение: Азбука спорта

Группа № 3, 1 года обучения

Время проведения занятий: понедельник – 14:00-15:40, среда – 12:30 – 14:10, пятница – 14:00- 15:40

Место проведения – СОШ № 5 Форма занятия - групповая

Педагог дополнительного образования – Стовбун С.В.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	П Е Р И О Д Ы ЗАНЯТИЙ									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1.Теоретические занятия:											
Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культурой	1	1									
Техника выполнения физических упражнений	1								1		
Правила подвижных игр	1		1								
Итого часов:	3										
2.Практические занятия:											
Общая физическая подготовка:	96										
Общеразвивающие упражнения	16	2	2	2	2	2	2	2	2		
Строевые упражнения	8	1	1	1	1	1	1	1	1		
Упражнения на развитие быстроты	16		2	2	2	2	2	2	2	2	
Упражнения на развитие гибкости	16		2	2	2	2	2	2	2	2	
Упражнения на развитие координации	16	2	2	2		2	2	2	2	2	
Упражнения на развитие выносливости	8		1	1	1	1	1	1	1	1	
Упражнения на развитие силы	16		2	2	2	2	2	2	2	2	
Эстафеты	32		5	6	6		2	4	3	6	
Подвижные и спортивные игры:	64										
Игры большой подвижности	24		3	3	3	3	3	3	3	3	
Игры средней подвижности	24		3	3	3	3	3	3	3	3	
Игры малой подвижности	16	2	2	2	2	2	2	2		2	
Контрольные нормативы	4				2				2		
Итоговое занятие	1									1	
Всего часов:	200	8	26	26	26	20	22	24	24	24	

Годовой календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Объединение: Азбука спорта

Группа № 4, 1 года обучения

Время проведения занятий: вторник – 14:30-16:10, четверг 14:30 – 16:10, суббота – 12:00- 13:10

Место проведения – СОШ № 5 Форма занятия - групповая

Педагог дополнительного образования – Стовбун С.В.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	ПЕРИОДЫ ЗАНЯТИЙ									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1.Теоретические занятия:											
Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культурой	1	1									
Техника выполнения физических упражнений	1								1		
Правила подвижных игр	1		1								
Итого часов:	3										
2.Практические занятия:											
Общая физическая подготовка:	96										
Общеразвивающие упражнения	16	2	2	2	2	2	2	2	2		
Строевые упражнения	8	1	1	1	1	1	1	1	1		
Упражнения на развитие быстроты	16		2	2	2	2	2	2	2	2	
Упражнения на развитие гибкости	16		2	2	2	2	2	2	2	2	
Упражнения на развитие координации	16	2	2	2		2	2	2	2	2	
Упражнения на развитие выносливости	8		1	1	1	1	1	1	1	1	
Упражнения на развитие силы	16		2	2	2	2	2	2	2	2	
Эстафеты	32		5	6	6		6	6	3		
Подвижные и спортивные игры:	64										
Игры большой подвижности	24		3	3	3	3	3	3	3	3	
Игры средней подвижности	24		3	3	3	3	3	3	3	3	
Игры малой подвижности	16	2	2	2	2	2	2	2		2	
Контрольные нормативы	4				2				2		
Итоговое занятие	1									1	
Всего часов:	200	8	26	26	26	20	26	26	24	18	