

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования
«Бокситогорский центр дополнительного образования»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол от 31.08.2023 г. №1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом
МБОУ ДО «БЦДО»
от 31.08.2023 г. №82

Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы
«Тропинка к здоровью»
группа 1.1

на 2023 – 2024 учебный год

Горячева Ирина Евгеньевна

Бокситогорск
2023г.

1. Дополнительная общеразвивающая программа «Тропинка к здоровью», группа 1.1

- 1.1. Направленность программы - естественнонаучная
- 1.2. Год обучения – 1 год.
- 1.3. Количество учащихся – 10 человек.
- 1.4. Возраст учащихся – 10-15 лет.
- 1.5. Комплектование объединения – с 20 мая по 8 сентября и (или) в течение всего календарного года на основе результатов входящей аттестации.

2. Адреса мест осуществления образовательного процесса.

- 2.1. 187650, РФ, Ленинградская область, Бокситогорский район, город Пикалево, улица Школьная, дом 6

3. Продолжительность учебного года.

- 3.1. Начало учебного года – 01.09.2023 г.
- 3.2. Начало учебных занятий - 08.09.2023 г.
- 3.3. Окончание учебного года:
 - 31.05.2024 г.- для выполненных в полном объеме дополнительных общеразвивающих программ;
 - для программ, невыполненных в полном объеме до 28.05.2024 г. - по факту выполнения дополнительных общеразвивающих программ.
- 3.4. Количество учебных недель: 34 недели.

4. Продолжительность каникул.

- 4.1. Зимние каникулы: 28.12.2023 – 08.01.2024;
- 4.2. Летние каникулы: по факту выполнения дополнительных общеразвивающих программ с 01 июня 2024 года по 31 августа 2024 года.

5. Праздничные дни:

- 4 ноября – День народного единства;
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 января - Новогодние каникулы;
7 января - Рождество Христово;
23 февраля - День защитника Отечества;
8 марта - Международный женский день;
1 мая - Праздник Весны и Труда;
9 мая - День Победы; 12 июня – День России.

6. Дополнительные выходные дни:

- 6 ноября, 29-30 апреля, 10 мая

7. Сроки проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация: 02.05.2023 -17.05.2024 года

8. Регламент образовательного процесса

Количество учебных дней и учебных часов в неделю – 1 день по 2 часа.

Продолжительность занятия - 45 минут;

Продолжительность перемен – 10 минут.

9. Календарный учебный график

№ п/п	Планируемая дата проведения занятия	Фактическая дата проведения занятия Приказ	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	11.09.2023		15.00-16.40	Лекция	2	Инструктаж по ТБ. Как сохранить здоровье Вредные привычки.	МБОУ «СОШ №1», г. Пикалево	Опрос
2.	18.09.2023		15.00-16.40	Лекция Практическое занятие	2	Условия правильного формирования опорно - двигательной системы.	МБОУ «СОШ №1», г. Пикалево	Практическое задание
3.	25.09.2023		15.00-16.40	Лекция Практическое занятие	2	Терморегуляция организма. Закаливание.	МБОУ «СОШ №1», г. Пикалево	Практическое задание
4.	02.10.2023		15.00-16.40	Лекция Практическое занятие	2	Окружающая среда и нервная система.	МБОУ «СОШ №1», г. Пикалево	Практическое задание
5.	09.10.2023		15.00-16.40	Лекция Практическое занятие	2	Гигиенический режим сна – составляющая здорового образа жизни.	МБОУ «СОШ №1», г. Пикалево	Практическое задание
6.	16.10.2023		15.00-16.40	Контрольное занятие	2	Срезовая работа по теме	МБОУ «СОШ №1», г. Пикалево	Практическое задание

7.	23.10.2023		15.00-16.40	Лекция Практическое занятие	2	Движение — это жизнь Изучение правил ТБ в спортивном зале. Формирование представле-	МБОУ «СОШ №1», г. Пикалево	Опрос Практическое задание
----	------------	--	-------------	-----------------------------------	---	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

						ний о схеме собственного тела.		
8.	30.10.2023		15.00-16.40	Практическое занятие	2	Мониторинг состояния здоровья. Оценка состояния физического развития, физической подготовленности.	МБОУ «СОШ №1», г. Пикалево	Практическое задание
9.	13.11.2023		15.00-16.40	Практическое занятие	2	Дыхательные упражнения. Комплекс общеразвивающих упражнений.	МБОУ «СОШ №1», г. Пикалево	Практическое задание
10.	20.11.2023		15.00-16.40	Практическое занятие	2	Формирование навыков правильного движения, поз тела и походки. Упражнения для развития двигательных навыков и укрепления мышечного корсета.	МБОУ «СОШ №1», г. Пикалево	Практическое задание
11.	27.11.2023		15.00-16.40	Практическое занятие	2	Выработка навыка правильной осанки. Дыхательные упражнения.	МБОУ «СОШ №1», г. Пикалево	Практическое задание

12.	04.12.2023		15.00-16.40	Практическое занятие	2	Упражнения на равновесие и в равновесии. Комплекс общеразвивающих упражнений.	МБОУ «СОШ №1», г. Пикалево	Практическое задание
13.	11.12.2023		15.00-16.40	Практическое занятие	2	Упражнения для развития двигательных навыков и укрепления мышечного корсета.	МБОУ «СОШ №1», г. Пикалево	Практическое задание

						Упражнения на расслабление.		
14.	18.12.2023		15.00-16.40	Практическое занятие	2	Упражнения на развитие мышечно - суставной чувствительности. Комплекс общеразвивающих упражнений.	МБОУ «СОШ №1», г. Пикалево	Практическое задание
15.	25.12.2023		15.00-16.40	Практическое занятие	2	Корректирующие упражнения с предметами. Дыхательные упражнения.	МБОУ «СОШ №1», г. Пикалево	Практическое задание
16.	15.01.2024		15.00-16.40	Практическое занятие	2	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Профилактика плоскостопия.	МБОУ «СОШ №1», г. Пикалево	Практическое задание

17.	22.01.2024		15.00-16.40	Практическое занятие	2	Совершенствование навыка правильной осанки в различных исходных положениях и с различными движениями рук. Дыхательные упражнения.	МБОУ «СОШ №1», г. Пикалево	Практическое задание
18.	29.01.2024		15.00-16.40	Практическое занятие	2	Упражнения на равновесие и в равновесии. Дыхательные упражнения. Совершенствование координации движений. Профилактика плоскостопия.	МБОУ «СОШ №1», г. Пикалево	Практическое задание
19.	05.02.2024		15.00-16.40	Практическое занятие	2	Тренировка навыка удержания тела в нужном положении при различных движениях руками. Дыхательные упражнения.	МБОУ «СОШ №1», г. Пикалево	Практическое задание
20.	12.02.2024		15.00-16.40	Практическое занятие	2	Симметричные упражнения. Упражнения для развития двигательных навыков и укрепления	МБОУ «СОШ №1», г. Пикалево	Практическое задание

						мышечного корсета.		
21.	19.02.2024		15.00-16.40	Практическое занятие	2	Тренировка правильной ходьбы в сочетании с дыханием. Профилактика плоскостопия.	МБОУ «СОШ №1», г. Пикалево	Практическое задание
22.	26.02.2024		15.00-16.40	Практическое занятие	2	Обучение упражнениям на гимнастической скамейке. Тренировка навыка правильной осанки.	МБОУ «СОШ №1», г. Пикалево	Практическое задание
23.	04.03.2024		15.00-16.40	Практическое занятие	2	Диагностика. Подвижные игры для закрепления навыка правильной осанки.	МБОУ «СОШ №1», г. Пикалево	Практическое задание
24.	11.03.2024		15.00-16.40	Контрольное занятие	2	Срезовая работа по теме	МБОУ «СОШ №1», г. Пикалево	Практическое задание
25.	18.03.2024		15.00-16.40	Лекция	2	Питание и здоровье	МБОУ	Опрос

						Пища - питательные вещества и природные пищевые компоненты.	«СОШ №1», г. Пикалево	
--	--	--	--	--	--	-------------------------------------------------------------	-----------------------	--

26.	25.03.2024		15.00-16.40	Лекция Практическое занятие	2	Наша сила в витаминах.	МБОУ «СОШ №1», г. Пикалево	Практическое задание
27.	01.04.2024		15.00-16.40	Лекция Практическое занятие	2	Энергозатраты организма и нормы питания.	МБОУ «СОШ №1», г. Пикалево	Практическое задание
28.	08.04.2024		15.00-16.40	Лекция Практическое занятие	2	Рациональное питание и культура здоровья	МБОУ «СОШ №1», г. Пикалево	Практическое задание
29.	15.04.2024		15.00-16.40	Лекция Практическое занятие	2	Масса тела и калорийность рациона.	МБОУ «СОШ №1», г. Пикалево	Практическое задание
30.	22.04.2024		15.00-16.40	Контрольное занятие	2	Срезовая работа по теме	МБОУ «СОШ №1», г. Пикалево	Опрос, практическое задание
31.	27.04.2024		15.00-16.40	Лекция Практическое занятие	2	Вода и питьевой режим. Питьевой режим во время занятий физической культурой и во время тренировок.	МБОУ «СОШ №1», г. Пикалево	Практическое задание
32.	06.05.2024		15.00-16.40	Лекция Практическое занятие	2	Личная гигиена. Первая помощь при травмах.	МБОУ «СОШ №1», г. Пикалево	Практическое задание
33.	13.05.2024		15.00-16.40	Контрольное занятие	2	Промежуточная аттестация	МБОУ «СОШ №1»,	Тест, практическая работа

							г. Пикалево	
34.	20.05.2022		15.00-16.40	Лекция Практическое занятие	2	Спортивная одежда и обувь. Требования к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом. Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.	МБОУ «СОШ №1», г. Пикалево	Практическое задание
								ИТОГО: 68 часа

Перечень проводимых мероприятий для учащихся

Воспитательные мероприятия в объединении*

№ п/п	Мероприятие	Дата
1.	«Веселые старты» в рамках проведения Дня здоровья Горячева И.Е.	Сентябрь
2.	«Мама, папа, я – спортивная семья» апрель	Апрель

*- сроки проведения мероприятий являются ориентировочными и могут изменяться по объективным причинам.

