

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

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол от 31.08.2023г. №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

г. 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 – 15 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, деревня Большой двор, дом 23

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 31.05.2024 г. - по факту выполнения дополнительных общеразвивающих программ.
- 3.4. Количество учебных недель: 35 недель.

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, 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.

6. Дополнительные выходные дни:

6 ноября, 29 – 30 апреля, 10 мая

7. Сроки проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация: 02 мая по 17 мая 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.	12.09.23		14.05-15.25	Лекция	2	Вводное занятие. Как сохранить здоровье Вредные привычки.	МКОУ «Большедворская ООШ»	Опрос
2.	19.09.23		14.05-15.25	Лекция Практическое занятие	2	Инструктаж по ТБ. Условия правильного формирования опорно - двигательной системы.	МКОУ «Большедворская ООШ»	Практическое задание
3.	26.09.23		14.05-15.25	Лекция Практическое занятие	2	Терморегуляция организма. Закаливание	МКОУ «Большедворская ООШ»	Практическое задание
4.	03.10.23		14.05-15.25	Лекция Практическое занятие	2	Окружающая среда и нервная система	МКОУ «Большедворская ООШ»	Практическое задание
5.	10.10.23		14.05-15.25	Лекция Практическое занятие	2	Гигиенический режим сна – составляющая здорового образа жизни.	МКОУ «Большедворская ООШ»	Практическое задание
6.	17.10.23		14.05-15.25	Лекция Практическое занятие	2	Движение — это жизнь Формирование представлений о схеме собственного тела.	МКОУ «Большедворская ООШ»	Практическое задание
7.	24.10.23		14.05-15.25	Практическое занятие	2	Мониторинг состояния здоровья. Оценка состояния физического развития, физической подготовленности.	МКОУ «Большедворская ООШ»	Практическое задание

8.	07.11.23		14.05-15.25	Практическое занятие	2	Дыхательные упражнения. Комплекс общеразвивающих упражнений.	МКОУ «Большедворская ООШ»	Практическое задание
9.	14.11.23		14.05-15.25	Практическое занятие	2	Формирование навыков правильного движения, поз тела и походки. Упражнения для развития двигательных навыков и укрепления мышечного корсета.	МКОУ «Большедворская ООШ»	Практическое задание
10.	21.11.23		14.05-15.25	Практическое занятие	2	Выработка навыка правильной осанки. Дыхательные упражнения.	МКОУ «Большедворская ООШ»	Практическое задание
11.	28.11.23		14.05-15.25	Практическое занятие	2	Упражнения на равновесие и в равновесии. Комплекс общеразвивающих упражнений.	МКОУ «Большедворская ООШ»	Практическое задание
12.	05.12.23		14.05-15.25	Практическое занятие	2	Упражнения для развития двигательных навыков и укрепления мышечного корсета. Упражнения на расслабление.	МКОУ «Большедворская ООШ»	Практическое задание
13.	12.12.23		14.05-15.25	Практическое занятие	2	Упражнения на развитие мышечно - суставной чувствительности. Комплекс общеразвивающих упражнений	МКОУ «Большедворская ООШ»	Практическое задание
14.	19.12.23		14.05-15.25	Практическое занятие	2	Корректирующие упражнения с	МКОУ «Большедворская ООШ»	Практическое задание

						предметами. Дыхательные упражнения.		
15.	26.12.23		14.05-15.25	Практическое занятие	2	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Профилактика плоскостопия.	МКОУ «Большедворская ООШ»	Практическое задание
16.	09.01.24		14.05-15.25	Практическое занятие	2	Совершенствование навыка правильной осанки в различных исходных положениях и с различными движениями рук. Дыхательные упражнения.	МКОУ «Большедворская ООШ»	Практическое задание
17.	16.01.24		14.05-15.25	Практическое занятие	2	Упражнения на равновесие и в равновесии. Дыхательные упражнения. Совершенствование координации движений. Профилактика плоскостопия.	МКОУ «Большедворская ООШ»	Практическое задание
18.	23.01.24		14.05-15.25	Практическое занятие	2	Тренировка навыка удержания тела в нужном положении при различных движениях руками. Дыхательные упражнения.	МКОУ «Большедворская ООШ»	Практическое задание
19.	30.01.24		14.05-15.25	Практическое занятие	2	Симметричные упражнения. Упражнения для развития двигательных	МКОУ «Большедворская ООШ»	Практическое задание

						навыков и укрепления мышечного корсета.		
20.	06.02.24		14.05-15.25	Практическое занятие	2	Тренировка правильной ходьбы в сочетании с дыханием. Профилактика плоскостопия.	МКОУ «Большедворская ООШ»	Практическое задание
21.	13.02.24		14.05-15.25	Практическое занятие	2	Обучение упражнениям на гимнастической скамейке. Тренировка навыка правильной осанки.	МКОУ «Большедворская ООШ»	Практическое задание
22.	20.02.24		14.05-15.25	Практическое занятие	2	Диагностика. Подвижные игры для закрепления навыка правильной осанки.	МКОУ «Большедворская ООШ»	Практическое задание
23.	27.02.24		14.05-15.25	Контрольное занятие	2	Срезовая работа по теме	МКОУ «Большедворская ООШ»	Практическое задание
24.	05.03.24		14.05-15.25	Лекция	2	Питание и здоровье Пища - питательные вещества и природные пищевые компоненты.	МКОУ «Большедворская ООШ»	Опрос
25.	12.03.24		14.05-15.25	Лекция Практическое занятие	2	Наша сила в витаминах.	МКОУ «Большедворская ООШ»	Практическое задание
26.	19.03.24		14.05-15.25	Лекция Практическое занятие	2	Энергозатраты организма и нормы питания.	МКОУ «Большедворская ООШ»	Практическое задание
27.	02.04.24		14.05-15.25	Лекция Практическое занятие	2	Рациональное питание и культура здоровья.	МКОУ «Большедворская ООШ»	Практическое задание
28.	09.04.24		14.05-15.25	Лекция Практическое занятие	2	Масса тела и калорийность рациона.	МКОУ «Большедворская ООШ»	Практическое задание

29.	16.04.24		14.05-15.25	Лекция Практическое занятие	2	Вода и питьевой режим. Питьевой режим во время занятий физической культурой и во время тренировок.	МКОУ «Большедворская ООШ»	Практическое задание
30.	23.04.24		14.05-15.25	Лекция Практическое занятие	2	Спортивная одежда и обувь. Требования к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.	МКОУ «Большедворская ООШ»	Практическое задание
31.	30.04.24		14.05-15.25	Лекция Практическое занятие	2	Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.	МКОУ «Большедворская ООШ»	Практическое задание
32.	07.05.24		14.05-15.25	Лекция Практическое занятие	2	Личная гигиена. Первая помощь при травмах.	МКОУ «Большедворская ООШ»	Практическое задание
33.	14.05.24		14.05-15.25	Контрольное занятие	2	Промежуточная аттестация	МКОУ «Большедворская ООШ»	Тест, практическая работа
34.	21.05.24		14.05-15.25	Контрольное занятие	2	Срезовая работа по теме	МКОУ «Большедворская ООШ»	Тест, практическая работа
Итого: 68 часов								

10. Перечень проводимых мероприятий для учащихся

Воспитательные мероприятия в объединении*

№ п/п	Мероприятие	Дата
1.	«Осенний кросс» октябрь Кириллова И.В.	Октябрь
2.	«Мама, папа, я – спортивная семья» апрель	Апрель

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