

директор МБОУ ДО СШ УГО

Утверждаю

Дербуш В.В.

Учебный план - график по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности с элементами единоборств стартового уровня.
Тренер-преподаватель Щербова А.Р.



№	Наименование предметной области	Всего часов	Месяц в учебном году											
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6		
1	Общий объем часов	184	18	18	16	16	12	14	16	18	16	40		
	Теоретическая подготовка													
1.1	ВФСК ГТО	10	5					5						
1.2	История развития и становления ГТО	1	0,5					0,5						
1.3	массовый народный характер спорта в нашей стране	1	0,5					0,5						
1.4	Сведения о строении и функциях организма человека	1	0,5					0,5						
1.5	Работоспособность мышц и подвижность суставов	2	1					0,5						
1.6	правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями	2	1					1						
1.7	основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности	2	1					1						
2	Практическая подготовка. Общая физическая подготовка.													
2.1	Ходьба	90	7	9	8	8	6	5	8	9	8	22		
2.2	Бег	20	2	2	2	2	1	1	2	2	1	5		
2.3	Прыжки	10	1	1	1	1	1	1	1	2	2	8		
2.4	Общеразвивающие упражнения	20	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1		
2.5	Сгибание/разгибание рук	10	1	1	1	1	1	0	2	2	2	6		
2.6	Координация, ловкость	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
3	Практическая подготовка. Специальные упражнения из комплекса ГТО.													
3.1	Беговая подготовка	84	6	9	8	8	6	4	8	9	8	18		
3.2	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	15	1	2	1	1	1	1	2	1	2	3		
3.3	Техника метания	15	1	2	2	1	1	1	1	2	1	3		
3.4	Упражнения на развитие гибкости	10	1	1	1	2	1	0	1	2	1	5		
3.5	Упражнение на развитие силы	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
3.6	Прыжки	15	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2		
3.7	Физкультурно-спортивные мероприятия	4	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0		



Учебный план график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности по адаптивной физической культуре стартовый уровень тренер-преподаватель Юрченко Т.В.

1	Названия раздела, темы.	Всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
1.	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1.1.	ВФСК ГТО	1	1										
1.2.	История развития и становления ГТО	1		1									
1.3.	Массовый народный характер спорта в нашей стране	1			1								
	Сведения о строении и функциях организма человека	1				1							
	Работоспособность мышц и подвижность суставов	2				1							
	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями	2					1					1	
	Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности	2						1			1		
2	Общая физическая подготовка	90	9	9	6	8	7	8	9	9	8	13	4
2.1.	Ходьба	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
2.2.	Бег	20	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	
2.3.	Прыжки	10	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1
2.4.	Общеразвивающие упражнения	20	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	1
2.5.	Сгибание разгибание рук	10	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1
2.8.	Координация, ловкость	10	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1
3	Специальная физическая подготовка из комплекса ГТО	84	8	8	7	7	4	7	8	8	7	18	2
3.1.	Беговая подготовка	15	2	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1
3.2.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	15	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1
3.3.	Техника метания	15		2	1	1	1	1	1	3	1	4	
3.4.	Упражнения на развитие гибкости	10	2	1	1	1		1	1	1	1	1	
3.5.	Упражнения на развитие силы	10			1	1		1	2	1	1	3	
3.6.	Прыжки	15	1	1	1	2	1	2	1	1	1	4	
3.7.	Физкультурно-спортивные мероприятия	4	1						1		1	1	
	Итого	184	18	18	14	16	12	16	18	18	16	32	6



Учебный план график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по Адаптивная Физическая Культура стартовый уровень тренер-преподаватель Юрченко Т.В.

		Всего	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII
1.	Теоретическая подготовка												
1.1.	правила поведения в спортивном зале и на занятиях;	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1.2.	гигиенические требования к занятиям (гигиена одежды и обуви);	2,5	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	
1.3.	соблюдать правила простейшие подвижных игр	2,5	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	
2	Общая физическая подготовка	5	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	
2.1.	Упражнения в беге	90	9	9	7	8	7	7	8	9	8	14	4
2.2.	Упражнения в ходьбе	18	2	1	1	1	1	1	1	3	2	4	1
2.3.	Прыжки на месте, в движении без предмета	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.4.	Прыжки с предметом	9		1	1	1		1	1	1	1	1	1
2.5.	Лазание, перелазание	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.6.	Упражнения с мячом (броски, метания)	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.7.	Упражнения в равновесии	8	1	1		1	1	1	1	1	1		
2.8.	Координация, ловкость	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
3	Специальная физическая подготовка	14	2	2	1	1	1	1	1		1	2	
3.1.	Упражнения на дыхание	84	8	8	8	7	4	5	7	8	7	19	2
3.2.	Упражнения на осанку	6	1		1	1							
3.3.	Упражнения на координацию	4	1		1			1		1		1	
3.4.	Упражнения для стоп	5		1				1				1	
3.5.	Профилактика плоскостопия, вальгуса, косолапия	6	1		1	1	1		1			1	
3.6.	Упражнения с предметом с гимнастическим обручем	6		1	1	1			1		1	1	
3.7.	Упражнения с предметом с гимнастической палкой	8	1		1	1	1		1		1	1	
3.8.	Упражнения с с фитболом	3	1	1		1		1	1			1	1
3.9.	Упражнения на шведской стенке	3											
3.10.	Упражнения на гимнастической скамейке	4		1						1	1	1	
3.11.	Строевые упражнения	6	1						1	1	1	1	
3.12.	Шеренга, колона, круг	2		1			1	1	1			2	
3.13.	Упражнения на координационной лестнице	6	1									1	
3.14.	Упражнения с набивными мячами	3						1	1	1	1	1	
3.15.	Самомассаж	2		1		1						2	
3.16.	Коррекционные развивающие игры	5		1	1							1	
		15	1	1	2	1			1	2	1	1	
		184	18	18	16	16	14	14	16	18	16	30	



«Утверждаю»
 Директор МБОУ ДО СШ УГО
 Дербуш В.В.
 «...» ... 2025 г.

Учебный план график базового уровня сложности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по адаптивной физической культуре на 2025-2026 учебный год
 тренер-преподаватель Рябов А.А.

№	Содержание занятий	Кол-во часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
1	Теоретические занятия	10	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1
2	ОФП (профилактика)	90	5	11	7	7	11	7	7	7	7	15	6
	Упражнения в ходьбе		1	2	1	2	1	1	1	1	1		2
	Упражнения в беге		1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2
	Упражнения на месте		2	2	1	2	1	1	2		2	2	
	Прыжки на месте, в движении, без предмета, с предметом		1	2	2	1		1	1	1	4	2	
	Лазание, перелазание		2		1	1		1	1	1		3	
	Упражнения с мячом (броски, метания)		1		1			2	1	4	2	2	1
	Упражнения в равновесии Координация, ловкость		1		2	2		2	1	1		2	1
3	СФП (корректирующие)	84	6	10	10	5	8	6	8	8	7	12	5
	Упражнения на дыхание						1	1	1	1		1	1
	Упражнения на осанку			4		2		1		1		1	1
	Упражнения на координацию			1			1		1		1	2	1
	Упражнения для стоп Профилактика плоскостопия, вальгуса, косолапия.		2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Упражнения с предметом с мячом, с фитболом			1		1	1	1	1	1		1	
	- с гимнастическим обручем		1		1	1	2			1			
	- с гимнастической палкой		1	1	1	1					1	1	
	- на гимнастической скамейке			1	1	1	1	1	1	1		1	
	- на шведской стенке		1	1	3		1		1	1	1	1	
	Самомассаж и точечный массаж		1		1		1		1		1		
	Подвижные игры		1		1		1		1		1		
ВСЕГО:		184	16	20	16	16	14	16	16	18	16	24	12



учебный план -график стартового уровня сложности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по адаптивной физической культуре на 2025-2026 учебный год
тренер-преподаватель Рябов А.А.

№	Содержание занятий	Кол-во часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
1	Теоретические занятия	10	1	1	2		1	1	1	1	1	1	1
2	ОФП (профилактика)	90	5	11	7	5	9	7	7	9	9	15	6
	Упражнения в ходьбе		1	2	1	2	1	1	1	1	2		2
	Упражнения в беге		1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2
	Упражнения на месте		2	2	1		1	1	2	2	2	2	
	Прыжки на месте, в движении, без предмета, с предметом		1	2	2	1		1	1	1	2	2	
	Лазание, перелазание		2		1	1		1	1	1		3	
	Упражнения с мячом (броски ,метания)		1		1			2	1	2	2	2	1
	Упражнения в равновесии Координация, ловкость		1		2	4			1	1		2	1
3	СФП (корректирующие)	84	6	10	9	5	8	6	8	8	7	12	5
	Упражнения на дыхание		1		1		1	1	1		1	1	1
	Упражнения на осанку			2	1	4		1		1	1	2	1
	Упражнения на координацию			1			1	1			1	1	1
	Упражнения для стоп Профилактика плоскостопия, вальгуса, косолапия.		2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Упражнения с предметом с мячом, с фитболом			1		1	1	1	1		1		
	- с гимнастическим обручем		1		1	1			1		2		
	- с гимнастической палкой		1	1		1		1			1	1	
	- на гимнастической скамейке		2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	
	-на шведской стенке			1			1			1		1	
	Самомассаж и точечный массаж		1						1		1		
	Подвижные игры		1		1		1	1			1		
ВСЕГО:		184	18	18	16	18	12	14	16	18	16	26	12



Учебный план график базового уровня сложности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по адаптивной физической культуре на 2025-2026 учебный год
тренер-преподаватель Рябов А.А.

№	Содержание занятий	Кол-во часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
1	Теоретические занятия	10	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1
2	ОФП (профилактика)	90	5	11	7	5	9	7	7	9	9	15	6
	Упражнения в ходьбе		1	2	1	2	1	1	1	1	2		2
	Упражнения в беге		1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2
	Упражнения на месте		2	2	1		1	1	2	2	2	2	
	Прыжки на месте, в движении, без предмета, с предметом		3	2	2	1	2	1	1	1	2	2	
	Лазание, перелазание		2		1	1		1	1	1	2	2	
	Упражнения с мячом (броски, метания)		1					1	1	1		3	
	Упражнения в равновесии Координация, ловкость		1		1			2	1	2	2	2	1
3	СФП (корректирующие)	84	6	10	10	5	8	6	8	8	7	12	5
	Упражнения на дыхание						1	1	1	1		1	1
	Упражнения на осанку			2		4	2	1		1	1		1
	Упражнения на координацию			1	1		1		1		1	1	1
	Упражнения для стоп Профилактика плоскостопия, вальгуса, косолапия.		2	2		1	1	1	1	1	1	1	1
	Упражнения с предметом с мячом, с фитболом			1		1	1	1	1	1		1	
	- с гимнастическим обручем		1		1	1				1			
	- с гимнастической палкой		1	1	1	1				2	1	1	
	- на гимнастической скамейке			1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	- на шведской стенке		1	1	3				1	1	1	1	
	Самомассаж и точечный массаж		1		1				1				
	Подвижные игры		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ВСЕГО:		184	18	18	14	18	14	16	18	18	16	22	12

Учебный план график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности по Общая физическая подготовка стартовый уровень тренер-преподаватель Юрченко Т.В.



1	Названия раздела, темы.	Всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
1.	Теоретическая подготовка												
1.1.	ВФСК ГТО	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1.2.	История развития и становления ГТО	1											
1.3.	Массовый народный характер спорта в нашей стране	1		1									
	Сведения о строении и функциях организма человека	1			1								
	Работоспособность мышц и подвижность суставов	1				1							
	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями	2					1					1	
	Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности	2						1			1		
2	Общая физическая подготовка								1	1			
2.1.	Ходьба	90	9	9	6	8	7	8	9	9	8	13	4
2.2.	Бег	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
2.3.	Прыжки	20	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	
2.4.	Общеразвивающие упражнения	10	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1
2.5.	Сгибание разгибание рук	20	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	1
2.8.	Координация, ловкость	10	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1
3	Специальная физическая подготовка из комплекса ГТО												
3.1.	Беговая подготовка	84	8	8	7	7	4	7	8	8	7	18	2
3.2.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	15	2	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1
3.3.	Техника метания	15	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1
3.4.	Упражнения на развитие гибкости	15		2	1	1	1	1	1	1	1	1	
3.5.	Упражнения на развитие силы	10	2	1	1	1		1	1	3	1	4	
3.6.	Прыжки	10			1	1		1	1	1	1	1	
3.7.	Физкультурно-спортивные мероприятия	15	1	1	1	2	1	1	2	1	1	3	
		4	1					2	1	1	1	4	
	Итого	184	18	18	14	16	12	16	18	18	16	32	6



Учебный план- график стартового уровня сложности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по общей физической подготовке на 2025-2026 учебный год
тренер-преподаватель Дербуш А.А.

№	Содержание занятий	Кол-во часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
1	Теоретические занятия												
	ВФСК ГТО	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	История развития и становления ГТО	1	1										
	Массовый народный характер спорта в нашей стране	1		1									
	Сведения о строении и функциях организма человека	1			1								
	Работоспособность мышц и подвижность сустава	1				1							
	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями	2					1		1				
	Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности	2						1			1		
2	Практическая подготовка. Общая физическая подготовка.	90	9	9	8	8	6	7	8	9	8	10	8
	Ходьба	20	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2
	Бег	20	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2
	Прыжки	10	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1
	Общеразвивающие упражнения	20	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2
	Сгибание/разгибание рук	10	1	1	1		1	2	1	1		2	
	Координация, ловкость	10	1	1	1	1	1		1	1	1	1	
3	Практическая подготовка .Специальные упражнения из комплекса ГТО	84	8	8	7	7	5	6	7	8	7	11	10
	Беговая подготовка	15	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2
	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств	15	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	3
	Техника метания	15	2	2	1	1		1	1	1	1	2	3
	Упражнения на развитие гибкости	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Упражнения на развитие силы	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Прыжки	15	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	
	Физкультурно-спортивные мероприятия	4									1	1	2
ВСЕГО:		184	18	18	16	16	12	14	16	18	16	22	18

Утверждаю
директор МБОУ ДО СШ УГО
Дербуш В.В.



Учебный план - график по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности с элементами единоборств стартового уровня.
Тренер-преподаватель Белоусова В.Е.

№	Наименование предметной области	Всего часов	Месяц в учебном году											
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6		
1	Общий объем часов	184	18	18	14	18	12	16	18	18	16	36		
	Теоретическая подготовка	10	5					5						
1.1	ВФСК ГТО	1	0,5					0,5						
1.2	история развития и становления ГТО	1	0,5					0,5						
1.3	массовый народный характер спорта в нашей стране	1	0,5					0,5						
1.4	Сведения о строении и функциях организма человека	1	0,5					0,5						
1.5	Работоспособность мышц и подвижность суставов	2	1					1						
1.6	правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями	2	1					1						
1.7	основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности	2	1					1						
2	Практическая подготовка. Общая физическая подготовка.	90	7	9	7	10	6	6	10	9	8	18		
2.1	Ходьба	20	2	2	2	2	1	1	2	2	1	5		
2.2	Бег	20	1	2	1	2	1	1	3	2	2	5		
2.3	Прыжки	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
2.4	Общеразвивающие упражнения	20	1	2	1	3	1	1	2	2	2	5		
2.5	Сгибание/разгибание рук	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
2.6	Координация, ловкость	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
3	Практическая подготовка. Специальные упражнения из комплекса ГТО.	84	6	9	7	8	6	5	8	9	8	18		
3.1	Беговая подготовка	15	1	2	1	1	1	1	2	1	2	3		
3.2	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	15	1	2	1	1	1	1	1	2	1	4		
3.3	Техника метания	15	1	1	1	2	1	1	1	2	1	4		
3.4	Упражнения на развитие гибкости	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
3.5	Упражнение на развитие силы	10	1	1	1	1	1	0	1	1	1	2		
3.6	Прыжки	15	1	1	2	1	1	1	1	1	2	4		
3.7	Физкультурно-спортивные мероприятия	4	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0		



Учебный план график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности по адаптивной физической культуре стартовый уровень тренер-преподаватель Юрченко Т.В.

I	Названия раздела, темы.	Всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
1.	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1.1.	ВФСК ГТО	1	1										
1.2.	История развития и становления ГТО	1		1									
1.3.	Массовый народный характер спорта в нашей стране	1			1								
	Сведения о строении и функциях организма человека	1			1								
	Работоспособность мышц и подвижность суставов	2				1							
	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями	2					1					1	
	Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности	2						1			1		
2	Общая физическая подготовка	90	9	9	6	8	7	8	9	8	8	13	4
2.1.	Ходьба	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
2.2.	Бег	20	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1
2.3.	Прыжки	10	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1
2.4.	Общеразвивающие упражнения	20	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	1
2.5.	Сгибание разгибание рук	10	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1
2.8.	Координация, ловкость	10	1	1		1	1	1	1	1		3	
3	Специальная физическая подготовка из комплекса ГТО	84	8	8	7	7	4	7	8	7	7	18	2
3.1.	Беговая подготовка	15	2	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1
3.2.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	15	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1
3.3.	Техника метания	15		2	1	1	1	1	1	2	1	5	
3.4.	Упражнения на развитие гибкости	10	2	1	1	1		1	1	1	1	1	
3.5.	Упражнения на развитие силы	10			1	1		1	2	1	1	3	
3.6.	Прыжки	15	1	1	1	2	1	2	1	1	1	4	
3.7.	Физкультурно-спортивные мероприятия	4	1						1		1	1	
	Итого	184	18	18	14	16	12	16	18	16	16	34	6

Утверждаю
директор МБОУ ДО СШ УГО
Дерюш В.В.

Учебный план - график по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности с элементами единоборств стартового уровня
Тренер-преподаватель Белоусова В.Е.

[illegible]



**Учебный план-график по дополнительной общеразвивающей программе физкультурной направленности с элементами единоборств
стартового уровня
тренер-преподаватель Грибанова Е.Г.**

№	Наименование предметной области	Всего часов	Месяц в учебном году								
			9	10	11	12	1	2	3	4	5
1	Общий объем часов	144	18	18	14	16	12	16	18	18	14
	Теоретическая подготовка										
1.1	Знакомство с самбо как видом спорта	4	2			2					
1.2	Техника безопасности на занятиях	2	1			1					
1.3	Гигиенические требования к занятиям (гигиена одежды и обуви)	1	0,5			0,5					
		1	0,5			0,5					
2	Общая физическая подготовка										
2.1	Упражнения в ходьбе	70	9	9	7	8	5	8	10	7	7
2.2	Упражнения в беге	14	3	1	1	1	1	1	2	2	2
2.3	Прыжки на месте, в движении без предмета	9	1	1	1	1	0,5	1	1,5	1	1
2.4	Лазание, перелазание	7	0,5	1	1	0,5	0,5	1	1	1	0,5
2.5	Равновесия	9	1	1	1	0,5	0,5	1,5	1,5	0,5	1,5
2.6	Акробатические упражнения	7	0,5	1	1	1	0,5	1	1	0,5	0,5
2.7	Висы и упоры	6	1	1	1	1		0,5	0,5	0,5	0,5
2.8	Подвижные игры, эстафеты	8	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5
2.9	Строевые упражнения	5	0,5	1		1	1	0,5	0,5	0,5	
3	Избранный вид спорта	5	0,5	1		1		0,5	1	0,5	0,5
3.1	Самостраховка самбиста	70	7	9	7	6	7	8	8	11	7
3.2	Стойки самбиста.	18	2	3	2	1	2	2	2	2	2
3.3	Передвижения самбиста.	16	1	2	2	2	1	2	2	3	1
3.4	Повороты самбиста.	18	2	2	1	2	2	2	2	3	2
		18	2	2	2	1	2	2	2	3	2



«Утверждает»
Директор МБОУ ДО СШ
В.В.Дербуш
2025г.

Учебный план-график
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности с элементами единоборств,
стартовый уровень тренер-преподаватель Волохатюк М.О.

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
	Общий объем часов										
1.	Теоретическая подготовка	144	18	18	14	16	12	16	18	18	14
1.1	Знакомство с видами единоборств	4	2	1	0	0	1	0	0	0	0
1.2	Техника безопасности на занятиях.	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
1.3	Гигиенические требования к занятиям (гигиена одежды и обуви)	2	1	0	0	0	1	0	0	0	0
2.	Общая физическая подготовка	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0
2.1	Упражнения в ходьбе	70	13,5	12	5	7,5	5,5	5	6	7	8,5
2.2	Упражнения в беге	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1
2.3	Прыжки на месте, в движении без предмета	8	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	2	1
2.4	Лазание, перелазание	9	1	2	1	1	0,5	0,5	1	1	1
2.5	Равновесия	8	0,5	0,5	0,5	0,5	0	1	1	2	2
2.6	Акробатические упражнения	8	2	1	1	1	0,5	0,5	1	0	1
2.7	Висы и упоры	8	1	2	1	1	0,5	1	0	0,5	1
2.8	Подвижные игры, эстафеты	7	1	2	1	1	0,5	0,5	0	0,5	0,5
2.9	Строевые упражнения	7	2,5	1	1	1	0,5	0	1	0	0
3	Избранный вид спорта	5	1	1	0	0,5	0	0,5	0	1	1
3.1	Самостраховка	70	2,5	5	7	10,5	6,5	10	13	10	5,5
3.2	Стойки	18	3	1	2	2	1	2	3	3	1
3.3	Передвижения	16	0,5	2	2	2	1	3	2	3	0,5
3.4	Повороты	18	0,5	2	3	2	0,5	3	3	2	2
		18	0,5	1	2	0,5	3	3	3	3	2



учебный пан-график
по общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности с элементами единоборства стартового уровня
тренера-преподавателя Дрозд В.В.

№	Наименование предметной области	Всего часов	Месяц в учебном году									
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1	Общий объем часов	144	18	18	16	16	12	14	16	18	16	
	Теоретическая подготовка											
1.1	Знакомство с самбо как видом спорта	4	2			2						
1.2	Техника безопасности на занятиях	2	1			1						
1.3	Гигиенические требования к занятиям (гигиена одежды и обуви)	1	0,5			0,5						
		1	0,5			0,5						
2	Общая физическая подготовка											
2.1	Упражнения в ходьбе	70	9	10	8	8	5	6	8	9	7	
2.2	Упражнения в беге	14	1	3	1	1	1	2	1	2	2	
2.3	Прыжки на месте, в движении без предмета	9	1	1	1	1	0,5	1,5	1	1	1	
2.4	Лазание, перелазание	7	1	1	1	1	0,5		1	1	0,5	
2.5	Равновесия	9	1	1	1	1	0,5	1,5	1	0,5	1,5	
2.6	Акробатические упражнения	7	1	1	1	1		0,5	1	1	0,5	
2.7	Висы и упоры	6	1	1	1	0,5	0,5		0,5	1	0,5	
2.8	Подвижные игры, эстафеты	8	1	1	1	1	1		1,5	1	0,5	
2.9	Строевые упражнения	5	1	0,5	0,5	1	0,5		0,5	1		
3	Избранный вид спорта	5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
3.1	Самостраховка самбиста	70	7	8	8	6	7	8	8	9	9	
3.2	Стойки самбиста.	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
3.3	Передвижения самбиста.	16	1	2	2	2	1	2	2	2	2	
3.4	Повороты самбиста.	18	2	2	2	1	2	2	2	2	3	
		18	2	2	2	1	2	2	2	3	2	

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБОУ ДО СШ УГО
 В.В.Дербуш
 « 2025г.

Учебный план-график
 по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
 физкультурно-спортивной направленности с элементами единоборств,
 стартовый уровень
 тренер-преподаватель Петренко В.А.

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
	Общий объем часов	144	16	18	14	16	12	16	18	18	16
1.	Теоретическая подготовка	4	2	1	0	1	0	0	0	0	0
1.1	Знакомство с видами единоборств	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
1.2	Техника безопасности на занятиях.	2	1	0	0	1	0	0	0	0	0
1.3	Гигиенические требования к занятиям (гигиена одежды и обуви)	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0
2.	Общая физическая подготовка	70	11,5	11	7	6,5	4,5	6	6	8	9,5
2.1	Упражнения в ходьбе	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1
2.2	Упражнения в беге	8	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	2	1
2.3	Прыжки на месте, в движении без предмета	9	1	2	1	1	0,5	0,5	1	1	1
2.4	Лазание, перелазание	8	0,5	0,5	0,5	0,5	0	1	1	2	2
2.5	Равновесия	8	2	1	1	1	0,5	0,5	1	0	1
2.6	Акробатические упражнения	8	1	2	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1
2.7	Висы и упоры	7	1	2	1	1	0,5	0,5	0	0,5	0,5
2.8	Подвижные игры, эстафеты	7	2,5	1	1	0	0,5	0,5	0,5	0	1
2.9	Строевые упражнения	5	1	1	0	0,5	0	0,5	0	1	1
3	Избранный вид спорта	70	2,5	6	7	8,5	7,5	10	12	10	6,5
3.1	Самостраховка	18	1	1	2	2	2	3	3	3	1
3.2	Стойки	16	0,5	2	1	3	2	2	3	2	0,5
3.3	Передвижения	18	0,5	2	2	3	0,5	2	3	2	3
3.4	Повороты	18	0,5	1	2	0,5	3	3	3	3	2

Утверждаю
директор МБОУ ДОСШ УГО
Дербуш В.В.

Учебный план - график по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности с элементами единоборств стартового уровня. Тренер-преподаватель Сташкевич К.В.

№	Наименование предметной области	Всего часов	Месяц в учебном году								
			9	10	11	12	1	2	3	4	5
1	Общий объем часов	144	18	18	14	16	12	16	18	18	14
	Теоретическая подготовка										
1.1	Знакомство с самбо как видом спорта	4	2			2					
1.2	Техника безопасности на занятиях	2	1			1					
1.3	Гигиенические требования к занятиям (гигиена одежды и обуви)	1	0,5			0,5					
		1	0,5			0,5					
2	Общая физическая подготовка										
2.1	Упражнения в ходьбе	70	9	9	7	8	5	8	10	7	7
2.2	Упражнения в беге	14	3	1	1	1	1	1	2	2	2
2.3	Прыжки на месте, в движении без предмета	9	1	1	1	1	0,5	1	1,5	1	1
2.4	Лазание, перелазание	7	0,5	1	1	0,5	0,5	1	1	1	0,5
2.5	Равновесия	9	1	1	1	0,5	0,5	1,5	1,5	0,5	1,5
2.6	Акробатические упражнения	7	0,5	1	1	1	0,5	1	1	0,5	0,5
2.7	Висы и упоры	6	1	1	1	1		0,5	0,5	0,5	0,5
2.8	Подвижные игры, эстафеты	8	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5
2.9	Строевые упражнения	5	0,5	1		1	1	0,5	0,5	0,5	
		5	0,5	1		1		0,5	1	0,5	0,5
3	Избранный вид спорта										
3.1	Самостраховка самбиста	70	7	9	7	6	7	8	8	11	7
3.2	Стойки самбиста.	18	2	3	2	1	2	2	2	2	2
3.3	Передвижения самбиста.	16	1	2	2	2	1	2	2	3	1
3.4	Повороты самбиста.	18	2	2	1	2	2	2	2	3	2
		18	2	2	2	1	2	2	2	3	2

Утверждаю
директор МБОУ ДО СШ УГО
Дербуш В.В.
В.В. Дербуш

Белоеусова В.Е.

Учебный план - график по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности с элементами единоборств стартового уровня. Тренер-преподаватель

№	Наименование предметной области	Всего часов	Месяц в учебном году								
			9	10	11	12	1	2	3	4	5
1	Общий объем часов	144	18	18	14	16	12	16	18	18	14
	Теоретическая подготовка	4	2			2					
1.1	Знакомство с самбо как видом спорта	2	1			1					
1.2	Техника безопасности на занятиях	1	0,5			0,5					
1.3	Гигиенические требования к занятиям (гигиена одежды и обуви)	1	0,5			0,5					
2	Общая физическая подготовка	70	9	9	7	8	5	8	10	7	7
2.1	Упражнения в ходьбе	14	3	1	1	1	1	1	2	2	2
2.2	Упражнения в беге	9	1	1	1	1	0,5	1	1,5	1	1
2.3	Прыжки на месте, в движении без предмета	7	0,5	1	1	0,5	0,5	1	1	1	0,5
2.4	Лазание, перелазание	9	1	1	1	0,5	0,5	1,5	1,5	0,5	1,5
2.5	Равновесия	7	0,5	1	1	1	0,5	1	1	0,5	0,5
2.6	Акробатические упражнения	6	1	1	1	1		0,5	0,5	0,5	0,5
2.7	Висы и упоры	8	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5
2.8	Подвижные игры, эстафеты	5	0,5	1		1	1	0,5	0,5	0,5	
2.9	Строевые упражнения	5	0,5	1		1		0,5	1	0,5	0,5
3	Избранный вид спорта	70	7	9	7	6	7	8	8	11	7
3.1	Самостраховка самбиста	18	2	3	2	1	2	2	2	2	2
3.2	Стойки самбиста.	16	1	2	2	2	1	2	2	3	1
3.3	Передвижения самбиста.	18	2	2	1	2	2	2	2	3	2
3.4	Повороты самбиста.	18	2	2	2	1	2	2	2	3	2



Утверждаю
Директор МБОУ ДО СШ УГЭС
Дербуш В.В.

Учебный план график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности по гимнастике стартовый уровень тренер-преподаватель Юрченко Т.В.

Название раздела	Всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1. Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	2
1.1. правила поведения в спортивном зале и на занятиях;	2,5	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	75'
1.2. гигиенические требования к занятиям (гигиена одежды и обуви);	2,5	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	75'
1.3. соблюдать правила простейшие подвижных игр	5	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'
2 Практическая подготовка. Общая физическая подготовка	70	9	8	9	7	5	8	7	9	8
2.1. Упражнения в беге	13	1	1	2	1	1	1	1	2	2
2.2. Упражнения в ходьбе	9	2	1	1	1	1	1	1	1	1
2.3. Прыжки на месте, в движении	7	1	1	1		1	1	1		1
2.4. Упражнения для рук и плечевого пояса	10	2	1	1	1	1	1	1		1
2.5. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса	11	1	1		1	1	1	1	1	1
2.6. Упражнения для мышц бедер	10	1	2	2	2		2	1	4	1
2.7. Координация, ловкость	10	1	1	2	1	1	1	1		1
3 Практическая подготовка. Специальная физическая подготовка	64	8	9	6	8	6	5	8	8	6
3.1. Упражнения на координацию	5		1		1	1		1	1	
3.2. Упражнения для стоп	5					1			1	
3.3. Шагаты мосты	12	2	1	2	2		1	1	1	2
3.4. Упражнения на равновесие	6	1		1	1	1	1	1		
3.5. Упражнения на развитие гибкости	8	1	1	1	1	1	1	1	1	
3.6. Упражнения с предметом -обручем	6	1	1			1		1	1	
3.7. Упражнения с предметом скакалкой	6	1	1			1		1	1	1
3.8. Упражнения на шведской стенке	3	1		1				1	1	1
3.9. Шеренга, колона, круг	4		1					1		
3.10. Перестроения из 1 колонны в 2	3		1		1	1		1	1	1
3.11. Перестроения из 1 колоны в 3	2		1							
3.12. Подвижные игры	4		1		1				1	
Итого	144	18	18	16	16	12	14	16	18	16



Учебный план-график
по дополнительной образовательной общеобразовательной общеразвивающей программе по гимнастике,
стартового уровня тренера-преподавателя Дербуш В.В.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Всего часов	Месяц учебного года									
		09	10	11	12	1	2	3	4	5	
1. Теоретическая подготовка											
1.1 Правила поведения в спортивном зале	10	4	0	1	0	3	0	1	0	1	
1.2 Гигиенические требования к занятиям (гигиена одежды и обуви)	2,5	1,5				1					
1.3 История развития гимнастики. Разновидности гимнастики. Известные гимнастки прошлого и наших дней	2,5	1,5				1					
2. Практическая подготовка. Общая физическая подготовка											
2.1. Упражнения в беге	5	1		1		1		1		1	
2.2 Упражнения в ходьбе	70	8	8	7	8	7	6	8	11	7	
2.3. Прыжки на месте, в движении	13	2	2	1	1	2	1	1	2	1	
2.4. Упражнения для рук и плечевого пояса	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2.5. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса	7	1	1	1		1		1	1	1	
2.6. Упражнения для мышц бёдер	10	1	1	1	2		1	2	2		
2.7. Координация, ловкость	11	1	1	1	2	1	1	1	1	2	
3. Практическая подготовка. Специальная физическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	2	1	
3.1. Упражнения для стоп	64	6	10	8	8	2	8	7	7	8	
3.2. Упражнения на координацию	5	1		1			1	1		1	
3.3. Шпагаты, мост	5	1		1			1	1		1	
3.4. Упражнения на равновесия	12	1	1	1	1	1	2	1	2	2	
3.5. Упражнения на развитие гибкости	6	1	1	1				1	1	1	
3.6. Упражнения с предметом с гимнастическим обручем	8	1		1	1	1	1	1	1	1	
3.7. Упражнения с предметом скакалка	6			1	1		1	1	1	1	
3.8. Упражнения на шведской стенке	6	1	1		1		1		1	1	
3.9. Шеренга, колонка, круг	3		1		1		1				
3.10 Перестроения из 1 колонны в 2	4		1	1	1			1			
3.11. Перестроения из 1 колонны в 3	3		1		1				1		
3.12. Подвижные игры	2		2								
Всего часов....	4		2	1	1						
	144	18	18	16	16	12	14	16	18	16	



Учебный план график стартового уровня сложности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по гимнастике на 2025-2026 учебный год тренер-преподаватель Рябов А.А.

№	Наименование предметной области	Всего часов	Месяц учебного года										
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1	Общий объем часов	144	18	18	14	18	12	16	18	18	12		
	Теория	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1		
1.1	Правила поведения в спортивном зале		1	1	1	1							
1.2	Гигиенические требования		1				1	1					
1.3	Правила подвижных игр								1	1	1		
2	Общая физическая подготовка	70	8	8	8	8	8	8	8	8	6		
2.1	Упражнения в беге	13	2	1	1	2	1	2	2	1	1		
2.2	Упражнения в ходьбе	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
2.3	Прыжки	7	1	1		1		1	1	1	1		
2.4	Упражнения для рук и плечевого пояса	10	1	1	1	2	1	2	1	1			
2.5	Упражнения на развитие силы брюшного пресса и спины	11	1	1	2	1	1	1	1	1	2		
2.6	Упражнения для мышц ног	10	1	2	1		2		1	2	1		
2.7	Координация	10	1	1	2	1	2	1	1	1			
3	Специальная физическая подготовка	64	8	9	5	9	3	7	9	9	5		
3.1	Упражнения для стоп	5	1		1		1		1		1		
3.2	Упражнения на координацию	5		1		1		1		1	1		
3.3	Шпагаты, мост	12	2	2	2	2		2	2				
3.4	Упражнения на равновесие	6	1	1	1				1	1	1		
3.5	Упражнения на гибкость	8	1	1	1	1	1	1	1	1			
3.6	Упражнения с обручем	6	1	1		1		1	1	1			
3.7	Упражнения со скакалкой	6	1	1		1		1	1	1	1		
3.8	Упражнения на шведской стенке	3		1					1	1	1		
3.9	Шеренга, колонна, круг	4		1	1	1				1			
3.10	Перестроения из колонны	3						1	1	1			
3.11	Перестроения из шеренги	2	1							1			
3.12	Подвижные игры	4						1	1	1	1		


 «УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБОУ ДО СШ УГО
 В.В. Дербуш
 2025г.

Учебный план- график стартового уровня сложности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
 программы физкультурно-спортивной направленности по гимнастике
 на 2025-2026 учебный год тренер-преподаватель Рябов А.А.

№	Наименование предметной области	Всего часов	Месяц учебного года										
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1	Общий объем часов	144	18	18	14	16	12	16	18	18	14		
	Теория	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1		
1.1	Правила поведения в спортивном зале		1	1	1	1							
1.2	Гигиенические требования		1				1	1					
1.3	Правила подвижных игр								1	1	1		
2	Общая физическая подготовка	70	8	8	8	8	8	8	8	8	6		
2.1	Упражнения в беге	13	2	1	1	2	1	2	2	1	1		
2.2	Упражнения в ходьбе	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
2.3	Прыжки	7	1	1		1		1	1	1	1		
2.4	Упражнения для рук и плечевого пояса	10	1	1	1	2	1	2	1	1			
2.5	Упражнения на развитие силы брюшного пресса и спины	11	1	1	2	1	1	1	1	1	2		
2.6	Упражнения для мышц ног	10	1	2	1		2		1	2	1		
2.7	Координация	10	1	1	2	1	2	1	1	1			
3	Специальная физическая подготовка	64	8	9	5	7	4	7	9	9	6		
3.1	Упражнения для стоп	5	1		1		1		1		1		
3.2	Упражнения на координацию	5		1		1		1		1	1		
3.3	Шпагаты, мост	12	2	2	2	2		2	2				
3.4	Упражнения на равновесие	6	1	1	1				1	1	1		
3.5	Упражнения на гибкость	8	1	1	1	1	1	1	1	1			
3.6	Упражнения с обручем	6	1	1		1		1	1		1		
3.7	Упражнения со скакалкой	6	1	1		1			1	1	1		
3.8	Упражнения на шведской стенке	3		1			1			1			
3.9	Шеренга, колонна, круг	4		1	1	1				1			
3.10	Перестроения из колонны	3						1	1	1			
3.11	Перестроения из шеренги	2	1							1			
3.12	Подвижные игры	4						1	1	1	1		



Учебный план-график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по гимнастике
Тренер-преподаватель: Руссу А.В.

Грениер-преподаватель: Руссу А.В											
№ п/п	Наименования предметной области	Всего часов	Месяц в учебном году								
			9	10	11	12	1	2	3	4	5
	Общий объем часов	144	18	18	14	16	12	16	18	18	14
1.	Теоретическая подготовка	10	3		1		2,5	1		1,5	1
1.1	Правила поведения в спортивном зале и на занятиях	2,5	1				1			0,5	
1.2	Гигиенические требования к занятиям (гигиена одежды и обуви)	2,5	1		1		0,5				
1.3	- История развития гимнастики. Разновидности гимнастики. Известные гимнастки прошлого и наших детей.	5	1				1	1		1	1
2.	Практическая подготовка. Общая физическая подготовка.	70	6,5	9,5	8,5	8,5	6,5	8,5	8,0	7,0	7,0
2.1	Упражнения в беге	13	1	2	1	1	1	2	1	2	2
2.2	Упражнения в ходьбе	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.3	Прыжки на месте, в движении	7	0,5	1	1	1	0,5	1	1	0,5	0,5
2.4	Упражнения для рук и плечевого пояса	10	1	2	2	1	1	1	1	0,5	0,5
2.5	Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса	11	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1	1	1
2.6	Упражнение для мышц бедер	10	1	1	1	2	1	1	1	1	1
2.7	Координация, ловкость	10	1	1	1	1	1	1	2	1	1
3.	Практическая подготовка. Специальная физическая подготовка	64	8,5	8,5	4,5	7,5	3,0	6,5	10	9,5	6,0
3.1	Упражнения для стоп	5	1	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	1	0,5
3.2	Упражнения на координацию	5	0,5	1	0,5	0,5	0,5		0,5	1	0,5
3.3	Шпагаты, мосты	12	1	2	1	1,5	0,5	1	2	2	1
3.4	Упражнения на равновесия	6	0,5	0,5		1,5	0,5	1	1	0,5	0,5
3.5	Упражнения на развитие гибкости	8	1	0,5	0,5	1	0,5	1	1	1	1,5
3.6	Упражнения с предметом с гимнастическим обручем	6	0,5	0,5	0,5	1		1	0,5	2	
3.7	Упражнение с предметом со скакалкой	6	1	0,5			0,5		2	1	1
3.8	Упражнения на шведской стенке	3	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5	
3.9	Шеренга, колона, круг	4	1	0,5		0,5		0,5	1		0,5
3.10	Перестроения из 1 колонны в 2	3	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5		
3.11	Перестроения из 1 колонны в 3	2	0,5	0,5				0,5			0,5
3.12	Подвижные игры	4	0,5	1	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	
	Итого	144	18	18	14	16	12	16	18	18	14

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБОУ ДО СП УГО
 В.В. Дербуш
 «_____» _____ 2025 г.

учебный план-график по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
 физкультурно- спортивной направленности по плаванию стартовый уровень
 Тренер-преподаватель Метельницкая В.Г.

№	Наименование предметной области	Всего часов	Месяц учебного года											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
	Общий объем часов	144	18	18	14	14	12	16	18	18	16			
1	Теоретическая подготовка	10	2	2		2	1	1	1	1				
1.1	Знакомство с плаванием и его видами (дисциплинами)	3	1	1			1							
1.2	Техника безопасности при проведении тренировочных занятий	3	1	1				1						
1.3	Терминология подготовительных упражнений в плавании	2				1				1				
1.4	Основы здорового образа жизни; режим дня, гигиена	2				1			1					
2	Общая физическая подготовка	70	9	8	6	6	7	7	9	9	9			
2.1	Подготовительные упражнения на суше	18	2	3	2	2	1	2	2	2	2			
2.2	Упражнения для освоения с водой	20	3	2	2	2	2	2	2	3	2			
2.3	Упражнения на дыхание	15	2	1	1	2	2	1	2	2	2			
2.4	Подвижные игры на воде	17	2	2	1		2	2	3	2	3			
3	Избранный вид спорта	64	7	8		6	4	8	8	8	7			
3.1	Элементарное передвижение в воде	15	2	2	2	2	1	1	2	1	2			
3.2	Погружение	16	2	2	2	1	1	2	2	2	2			
3.3	Обучение работе рук в плавании кролем на груди и на спине	18	1	2	2	2	1	3	2	3	2			
3.4	Обучение работе ног в плавании кролем на груди и на спине	15	2	2	2	1	1	2	2	2	1			



Учебный план-график
по дополнительной образовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности
по катанию на коньках, стартовый уровень
тренера-преподавателя Потапова А.Д.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Всего часов	Месяц учебного года									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1. Теоретические занятия	10	2	1	2	1	2	0	1	0	1	
1.1 Знакомство с катанием на коньках и конькобежным спортом (его	3	1		1		1					
1.2 Техника безопасности при проведении тренировочных занятий	3	1				1				1	
1.3 Терминология конькобежных упражнений	2		1		1						
1.4 Основы здорового образа жизни; режим дня;	2			1				1			
2. Общая физическая подготовка	70	9	9	8	9	5	6	10	9	5	
Ходьба, бег	12	2	1	2	1	1	1	1	2	1	
Приседание, прыжки	13	2	1	2	2	1	1	2	1	1	
Лазание	10	1	2	1	1	1	1	1	1	1	
Броски мяча	10	1	1	1	2		1	2	2		
Координация, ловкость	13	2	2	2	1	1	1	2	1	1	
Подвижные игры	12	1	2	1	1	1	1	2	2	1	
3. Избранный вид спорта	64	7	8	4	4	5	10	7	9	10	
Скольжение, не отрывая ног ото льда (упражнения «Волна», «Змейка»)	15	2	2	1	1	2	2	1	2	2	
Скольжение спиной вперёд	13	1	2	1		1	2	2	2	2	
Двухопорное скольжение с прыжками на двух ногах	15	2	2	1	1	1	2	2	2	2	
Скольжение на одной ноге после разбега (упражнения «Цапля»)	15	2	2	1	1	1	2	2	2	2	
Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях (Кубок Деда Мороза, Лед надежды нашей)	6				1		2		1	2	
Всего часов....	144	18	18	14	14	12	16	18	18	16	



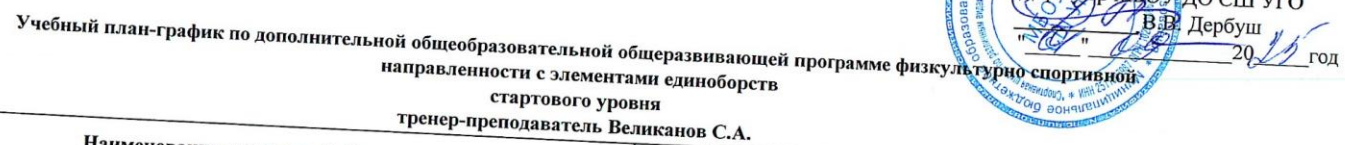
Учебный план-график
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по гимнастике,
стартового уровня, тренер-преподаватель Гафа А.А

№	Наименование предметной области	Всего часов	Месяц учебного года								
			09	10	11	12	1	2	3	4	5
	Общий объем часов	144	16	20	16	14	14	16	16	18	14
1	Теоритическая подготовка	10	1	1	1	2	1	1	1	1	1
1.1	Правила поведения в спортивном зале			1	1	1				1	1
1.2	Гигиенические требования к занятиям (гигиена одежды и обуви)						1	1			
1.3	История развития гимнастики. Разновидности гимнастики. Известные гимнастки прошлого и наших дней.		1			1			1		
2	Практическая подготовка. Общая физическая подготовка	70	8	10	7	5	6	9	8	10	7
2.1	Упражнения в беге	13	2	2	1	2	1	2	1	2	
2.2	Упражнения в ходьбе	9	1	2	1		1	1	1	1	1
2.3	Прыжки на месте, в движении	7	1	1	1			1	1	1	1
2.4	Упражнения для рук и плечевого пояса	10	1	1	1	1	1	1	2	1	1
2.5	Упражнения на развитие силы брюшного пресса и спины	11	1	2	1	1	1	2	2	1	
2.6	Упражнения для мышц бедер	10	1	2	1		1	1	1	2	1
2.7	Координация, ловкость	10	1		1	1	1	1		2	3
3	Практическая подготовка. Специальная физическая подготовка	64	7	9	8	7	7	6	7	7	6
3.1	Упражнения для стоп	5	1	2		1			1		
3.2	Упражнения на координацию	5	1		1	1		1			1
3.3	Шпагаты, мост	12	1	2	1	1	1	1	1	3	1
3.4	Упражнения на равновесие	6	1	1	1		1		1	1	
3.5	Упражнения на гибкость	8	1	1	1	1	1	1	1	1	
3.6	Упражнения с предметом с гимнастическим обручем	6	1	1	1	1		1	1		
3.7	Упражнения с предметом скакалка	6	1	1	1			2		1	
3.8	Упражнения на шведской стенке	3		1			1			1	
3.9	Шеренга, колонна, круг	4					3				1
3.10	Перестроения из 1 колонны в 2 Перестроение из 1 колонны в 3	3							1		2
3.11	Перестроения из шеренги в колонну	2							1		1
3.12	Подвижные игры	4			2	2					



Учебный план-график общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности по спортивным играм
стартовый уровень
тренер-преподаватель Шакун Л.В.

№	Наименование предметной области	Всего часов	Месяц учебного года								
			09	10	11	12	01	02	03	04	05
	Общий объем часов	144	18	18	14	16	14	16	18	16	14
1	Теоретическая подготовка.	10	3	3	0	0	0	0	3	1	0
1.1	Характеристика спортивных игр.	3	0.9	0.9	0	0	0	0	0.9	0.3	0
1.2	Правила игры спортивных игр.	4	1.2	1.2	0	0	0	0	1.2	0.4	0
1.3	Гигиенические требования к занятиям.	3	0.9	0.9	0	0	0	0	0.9	0.3	0
2.	Практическая подготовка. Общая физическая подготовка.	70	8	8	10	8	7	6	6	8	9
3.	Практическая подготовка. Избранный вид спорта	64	7	7	6	8	7	8	7	7	7
3.1	Подвижные игры	10	1.09	1.09	0.96	1.25	1.09	1.25	1.09	1.09	1.09
3.2	Стойки и перемещения в спортивных играх.	4	0.44	0.44	0.36	0.50	0.44	0.50	0.44	0.44	0.44
3.3	Прием и передача мяча в спорт играх.	30	3.28	3.28	2.82	3.75	3.28	3.75	3.28	3.28	3.28
3.4	Подача.	20	2.19	2.19	1.86	2.50	2.19	2.50	2.19	2.19	2.19

[illegible]