



Учебный план-график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по гимнастике:

Тренер-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	16	20	16	16	14	16	14	18	14	
1.	Теоретическая подготовка											
1.1	Правила поведения в спортивном зале и на занятиях	10	3		1		2,5	1		1,5	1	
1.2	Гигиенические требования к занятиям (гигиена одежды и обуви)	2,5	1				1			0,5		
1.3	- История развития гимнастики. Разновидности гимнастики. Известные гимнасты прошлого и наших детей.	2,5	1		1		0,5					
2.	Практическая подготовка. Общая физическая подготовка.	5	1				1	1		1	1	
2.1	Упражнения в беге	70	6,5	9,5	8,5	8,5	6,5	8,5	8,0	7	7	
2.2	Упражнения в ходьбе	13	1	2	1	1	1	2	1	2	2	
2.3	Прыжки на месте, в движении	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2.4	Упражнения для рук и плечевого пояса	7	0,5	1	1	1	0,5	1	1	0,5	0,5	
2.5	Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса	10	1	2	2	1	1	1	1	0,5	0,5	
2.6	Упражнение для мышц бедер	11	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,0	1	1	
2.7	Координация, ловкость	10	1	1	1	2	1	1	1	1	1	
3.	Практическая подготовка. Специальная физическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	2	1	1	
3.1	Упражнения для стоп	64	6,5	10,5	6,5	7,5	5	6,5	6	9,5	6	
3.2	Упражнения на координацию	5	0,5	1	0,5	0,5	0,5		0,5	1	0,5	
3.3	Шпагаты, мосты	5	0,5	0,1	0,5	0,5	0,5		0,5	1	0,5	
3.4	Упражнения на равновесии	12	1	2	1	1,5	2	1	0,5	2	1	
3.5	Упражнения на развитие гибкости	6	0,5	0,5	0,5	1,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	
3.6	Упражнения с предметом с гимнастическим обручем	8	0,5	1	0,5	1	1	1	0,5	1	1,5	
3.7	Упражнение с предметом со скалкой	6	0,5	0,5	0,5	1		1	0,5	2		
3.8	Упражнения на шведской стенке	6	0,5	1	1		0,5		1	1	1	
3.9	Шеренга, колонна, круг	3	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5		
3.10	Перестроения из 1 колонны в 2	4	0,5	1	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	
3.11	Перестроения из 1 колонны в 3	3	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5			
3.12	Подвижные игры	2	0,5	0,5				0,5			0,5	
	Итого	4	0,5	1	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5		
		144	16	20	16	16	14	16	14	18	14	

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ ДО СШ УГО
 В.В. Дербуш
 «05 сентября 2024 г.



Учебный план-график по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по гимнастике
 стартового уровня сложности
 Тренер-преподаватель Дербуш В.В.

№	Наименование предметной области	Всего часов	Месяц учебного года										
			09	10	11	12	01	02	03	04	05		
1	Теоретическая подготовка	144	18	18	14	14	12	16	18	18	16		
1.1	Правила поведения в спортивном зале и на занятиях	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1		
1.2	Гигиенические требования к занятиям (гигиена одежды и обуви)	2,5	1				1						
1.3	История развития гимнастики. Разновидности гимнастики. Известные гимнастки прошлого и наших дней	2,5	1			1					0,5		
	Практическая подготовка	5		1	1			1	1	1			
2	Общая физическая подготовка	134	16	17	13	13	11	15	17	17	15		
2.1	Упражнения в беге	70	8	9	8	7	7	10	8	5	8		
2.2	Упражнения в ходьбе	13	1	1	2	1	2	1	2	1	2		
2.3	Прыжки на месте, в движении	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
2.4	Упражнения для рук, плечевого пояса	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
2.5	Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса	10	1	1	1	1	1	2	1	1	1		
2.6	Упражнение для мышц бедер	11	1	1	1	1	1	3	1	1	2		
2.7	Координация, ловкость	10	2	2	1	1		1	1	1	1		
3	Специальная физическая подготовка	10	1	2	1	1	1	1	1	1	1		
3.1	Упражнения для стоп	64	8	8	5	6	4	5	9	12	7		
3.2	Упражнения на координацию	5	1		1	1		1	1				
3.3	Шпагаты, мосты	5		1		1	1		1	1			
3.4	Упражнения на равновесия	12	2	1	1	1	2	1	2	1	1		
3.5	Упражнения на развитие гибкости	6	1	1					1	2	1		
3.6	Упражнения с предметом с гимнастическим обручем	8		1	1				1	2	1		
3.7	Упражнения с предметом со скакалкой	6	1		1	1		2	1	1	1		
3.8	Упражнения на шведской стенке	6	1	1					1	2			
3.9	Строевые упражнения: шеренга, колонна, круг	3			1				1	2	1		
3.10	Перестроение из 1 шеренги в 2, из 1 колонны в 2	4	1	1				1			1		
3.11	Перестроение из 1 шеренги в 3, перестроение из 1 колонны в 3	3		1						1	1		
3.12	Подвижные игры	2	1						1		1		
		4		1		1				2			



**Учебный план-график по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по гимнастике
 стартового уровня сложности
 Тренер-преподаватель Миц В.Ю.**

№	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	1	1	1	2		1	2	1	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					0,5	1		
1.3	История развития гимнастики. Разновидности гимнастики. Известные гимнастки прошлого и наших дней	5		1		1			1	1	1
	Практическая подготовка	134	17	17	13	14	14	15	16	15	13
2	Общая физическая подготовка	70	8	9	8	7	7	10	8	8	5
2.1	Упражнения в беге	13	1	1	2	2	1	1	2	2	1
2.2	Упражнения в ходьбе	9	1	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, плечевого пояса	10	1	1	1	1	1	2	1	1	1
2.5	Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса	11	1	1	1	1	1	3	1	2	
2.6	Упражнение для мышц бедер	10	2	2	1		1	1	1	1	1
2.7	Координация, ловкость	10	1	2	1	1	1	1	1	1	1
3	Специальная физическая подготовка	64	9	8	5	7	7	5	8	7	8
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, мосты	12	2	1	1	1	2	1	2	1	1
3.4	Упражнения на равновесия	6	1	1		1			1	1	1
3.5	Упражнения на развитие гибкости	8		2	1	1		2	1	1	
3.6	Упражнения с предметом с гимнастическим обручем	6	1		1	1	1		1		1
3.7	Упражнения с предметом со скакалкой	6	1	1		1			1	1	1
3.8	Упражнения на шведской стенке	3			1			1		1	
3.9	Строевые упражнения: шеренга, колонна, круг	4	1	1						1	1
3.10	Перестроение из 1 шеренги в 2, из 1 колонны в 2	3		1		1				1	
3.11	Перестроение из 1 шеренги в 3, перестроение из 1 колонны в 3	2	1					1			
3.12	Подвижные игры	4		1				1			2



**Учебный план-график базового уровня спортивно-оздоровительной группы
 на 2024-2025 учебный год отделения футбола.
 Тренер-преподаватель Жгунов В.Г.**

№	Содержание занятий	Кол-во часов												
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI		
1	Теоретические занятия	2												
2	Практические занятия:	182												2
2.1	ОФП	90	16	16	18	18	12	14	18	16	18	36		
	Строевые упражнения (шеренга, колонна, фланги)	90	8	8	9	9	6	7	9	8	9	17		
	Общеразвивающие упр. без предметов (вращение, махи, рывки)		1	1	1	1	1	1	1	1	1	2		
	Акробатические упражнения (кувырки, перекаты, перевороты)		1	1	2	2	1	1	2	1	2	3		
	Общеразвивающие упр. с предметом (набивные мячи, со скакалкой)		1	1	1	1	1	1	1	1	1	3		
	Легкоатлетические упражнения (многоскоки, прыжки, бег)		1	1	1	1	1	1	1	1	1	3		
	Упражнения с сопротивлением (в парах)		1	1	1	1	1	1	1	1	1	2		
	Подвижные, спортивные игры и эстафеты (игры с мячом)		1	1	1	1	1	1	1	1	1	2		
2.2	СФП	92	2	2	2	2		1	2	2	2	2		
	Упражнения для развития быстроты (рывки, стартовая скорость)	92	8	8	9	9	6	7	9	8	9	19		
	Упражнения для развития дистанционной скорости (бег змейкой)		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Бег с изменением направления (до 180 градусов, челночный бег)		1						1			3		
	Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность						1					3		
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		1	1	1	1		1	1	1	1	3		
	Игровые упражнения								1			2		
	Удары по мячу ногами (внутренней стороной стопы, серединой подъема, внешней частью подъема, носком, пяткой)		2	2	2	2	1	1	1	2	2	2		
	Удары по мячу головой (лбом с места, удары головой в прыжке)			1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Ведение мяча (внешней и внутренней стороной стопы, носком)		1	1					1			1		
	Обманные движения, финты (ложный замах на удар, выпад в сторону)		1	1	2	2	1	1	1	1	2	1		
	Остановка мяча внутренней стороны стопы, подошвой, грудью		1	1	1	1		1	1	1	1	1		
ВСЕГО		184	16	16	18	18	12	14	18	16	18	38		

Пл. 3р

Утверждаю
 директор МБОУ ДО СШ УГО
 Дербуш В.В.
 15.08.2024



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
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	8	9	7	7	6	8	9	9	7
2.1	Упражнения в ходьбе	14	1	2	1	1	1	2	2	2	2
2.2	Упражнения в беге	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.3	Прыжки на месте, в движении без предмета	7	1	1	0,5	0,5	0,5	1	1	1	0,5
2.4	Лазание, перелазание	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.5	Равновесия	7	1	1	1	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5
2.6	Акробатические упражнения	6	1	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
2.7	Висы и упоры	8	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	1
2.8	Подвижные игры, эстафеты	5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	0,5	
2.9	Строевые упражнения	5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	1,5	0,5
3	Избранный вид спорта	70	8	9	7	7	6	8	9	9	7
3.1	Самостраховка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3.2	Стойки	16	2	2	1	2	1	2	2	2	2
3.3	Передвижения	18	2	3	2	2	1	2	3	2	1
3.4	Повороты	18	2	2	2	1	2	2	2	3	2

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ ДО СШ

В.В.Дербуш

«20 сентября 2024г.

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	144	16	20	16	14	14	16	16	18	14
1.	Теоретическая подготовка	4	2	1	0	0	1	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	0	1	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	7,5	4,5	6	6	8	8,5
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	1	0,5	0,5	0,5	0	0
2.9	Строевые упражнения	5	1	1	0	0,5	0	0,5	0	1	1
3	Избранный вид спорта	70	2,5	6	9	6,5	8,5	12	10	10	5,5
3.1	Самостраховка	18	1	1	2	2	3	3	2	3	1
3.2	Стойки	16	0,5	2	2	2	2	3	2	2	0,5
3.3	Передвижения	18	0,5	2	3	2	0,5	3	3	2	2
3.4	Повороты	18	0,5	1	2	0,5	3	3	3	3	2



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

№	Наименование 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	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	8	9	7	7	6	8	9	9	7	
2.1	Упражнения в ходьбе	14	1	2	1	1	1	2	2	2	2	
2.2	Упражнения в беге	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2.3	Прыжки на месте, в движении без предмета	7	1	1	0,5	0,5	0,5	1	1	1	0,5	
2.4	Лазание, перелазание	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2.5	Равновесия	7	1	1	1	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	
2.6	Акробатические упражнения	6	1	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
2.7	Висы и упоры	8	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	1	
2.8	Подвижные игры, эстафеты	5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	0,5		
2.9	Строевые упражнения	5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	1,5	0,5	
3	Избранный вид спорта	70	8	9	7	7	6	8	9	9	7	
3.1	Самостраховка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
3.2	Стойки	16	2	2	1	2	1	2	2	2	2	
3.3	Передвижения	18	2	3	2	2	1	2	3	2	1	
3.4	Повороты	18	2	2	2	1	2	2	2	3	2	



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
	Общий объем часов	144	18	18	14	16	12	16	18	18	14
1	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	8	9	7	7	6	8	9	9	7
2.1	Упражнения в ходьбе	14	1	2	1	1	1	2	2	2	2
2.2	Упражнения в беге	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.3	Прыжки на месте, в движении без предмета	7	1	1	0,5	0,5	0,5	1	1	1	0,5
2.4	Лазание, перелазание	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.5	Равновесия	7	1	1	1	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5
2.6	Акробатические упражнения	6	1	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
2.7	Висы и упоры	8	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	1
2.8	Подвижные игры, эстафеты	5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	0,5	
2.9	Строевые упражнения	5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	1,5	0,5
3	Избранный вид спорта	70	8	9	7	7	6	8	9	9	7
3.1	Самостраховка самбиста	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3.2	Стойки самбиста.	16	2	2	1	2	1	2	2	2	2
3.3	Передвижения самбиста.	18	2	3	2	2	1	2	3	2	1
3.4	Повороты самбиста.	18	2	2	2	1	2	2	2	3	2

«Утверждаю»

Директор МБОУ ДО СШ УГО

В.В.Дербуш

23 сентября 2024г.

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

№ 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	18	14	14	18	16	16	14
1.	Теоретическая подготовка	4									
1.1	•знакомство с видом спорта «каратэ»;	2	1								
1.2	•знания, умения и навыки гигиены;	1		1							
1.3	•техника безопасности на занятиях	1		1							
2.	Общая физическая подготовка	70									
2.1	•строевые упражнения (построения и перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе)	5	1	1	1			1		1	
2.2	•разновидности ходьбы, прыжков	8	2	1	1			1	1	1	1
2.3	•общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.4	•упражнения для развития ловкости, координации с использованием инвентаря	10	1	2	1	1	1	1	1	1	1
2.5	•лазание по гимнастической стенке и скамейке	6	1		1		1	1	1		1
2.6	•легкоатлетические упражнения: бег 20,30, метров	8	1	1	1	1		1	1	1	1
2.7	•подвижные игры и эстафеты, с применением силовых приемов	8	1	1	1		1	1	1	1	1
2.8	•сопутствующие виды спорта: акробатика, гимнастика	7			1	1	1	1	1	1	1
2.9	•упражнения для развития силы и силовой выносливости с использованием тренажеров, приспособлений и отягощений	9	1	2	1	1	1	1	1	1	
3.	Избранный вид спорта – каратэ	70									
3.1	•стойки и положения в каратэ	20	2	3	2	3	2	2	2	2	2
3.2	•боевые дистанции	10	1	1	1	1	1	1	1	2	1
3.3	• удары руками, ногами в воздух, удары на снарядах (лапы, мешки, макивары)	20	2	2	3	2	2	3	2	2	2
3.4	•начальные технические комплексы	20	1	1	3	3	3	3	3	2	2

Утверждаю
 директор МБОУ ДО СШ УГО
 Дербуш В.В.

02 сентября 2024



**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	
	Общий объем часов	144	16	20	16	14	14	16	16	18	14	
1	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	7	11	9	6	7	8	8	7	7	
2.1	Упражнения в ходьбе	14	1	3	1	1	1	1	2	2	2	
2.2	Упражнения в беге	9	1	1	1	1	1	1	1	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	1	1,5	1	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	0,5	0,5	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
 «Спортивная школа по различным видам спорта»
 В.В.Дербуш
 2024г



Учебный план-график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по спортивным играм
Стартовый уровень тренер преподаватель Лукашенко В.А

№	Наименование предметной области	всего час	Месяц учебного года											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05			
1.	Теоретическая подготовка	144	16	18	18	16	14	16	16	18	12			
1.1	Характеристика вида спорта «волейбол»	3	1	1	1									
1.2	Правила игры в волейбол.	4												
1.3	гигиенические требования к занятиям (гигиена одежды и обуви);	3	1	1		1			1	1				
2	Общая физическая подготовка	70	7	9	9	6	6	7	8	11	7			
2.1	Упражнения для развития силовых способностей	11	2	1	2	1	1	1	2	1				
2.2	Упражнения для развития общей выносливости.	10	2	2	2	1		1	1	1				
2.3	Прыжки с предметом	9	1	1	1		1	1	1	2	1			
2.4	Упражнения для развития гибкости	10	1	1	1	1	1	2	1	2				
2.5	Упражнения с мячом	9	1	2	1	1	1	1	1	2				
2.6	Упражнения в равновесии	9		1	1	1	1	1	1	2				
2.7	Координация, ловкость	10		1	1	1	1		1	1	2	2		
3	Практическая подготовка. Избранный вид спорта	64	7	7	8	9	7	9	7	6	5			
2.1	Стойки и перемещения.	6	2	2				2						
2.2	Прием и передача мяча.	15	3	3	2	3	2	1	1		1			
2.3	Нападающий удар.	9	1		1	1	2	2	1	1				
2.4	Подача мяча.	12	1	1	1	2	1	1	2	2	1			
2.5	Игра в волейбол.	14			2	2	1	1	2	3	3			
2.6	Подвижные игры	8		1	2	1	1	2	1					

«Утверждаю»

Директор МБОУ ДО СШ УГО

В.В.Дербуш

08 СЕНТЯБРЯ 2024



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

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Всего часов	Месяц учебного года									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1. Теоретические занятия	10	2	1	2	1	1	1	1	0	0	
1.1 Знакомство с катанием на коньках и конькобежным спортом (его)	3	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	8	8	9	6	6	9	8	5	
Ходьба, бег	12	2	1	2	1	1	1	1	2	1	
Приседание, прыжки	13	2	1	1	2	1	1	2	1	2	
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	1	2	2	2	1	1	1	1	
Подвижные игры	12	1	2	1	1	1	1	2	2	1	
3. Избранный вид спорта	64	7	8	6	7	6	8	6	9	7	
Скольжение, не отрывая ног ото льда (упражнения «Волна», «Змейка»)	15	2	2	1	2	2	1	2	1	2	
Скольжение спиной вперед	13	1	2	1	1	1	2	1	2	2	
Двухопорное скольжение с прыжками на двух ногах	15	2	2	1	1	2	2	2	2	1	
Скольжение на одной ноге после разбега (упражнения «Цапля»)	15	2	2	2	1	1	2	2	2	1	
Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях (Кубок Деда Мороза, Лед надежды нашей)	6				1		2	1	1	1	
Всего часов....	144	18	17	15	18	13	16	18	17	16	



Учебный план-график
по дополнительной образовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности
по катанию на коньках, стартовый уровень
тренера-преподавателя Брагинец 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	1	1	1	0	0	
1.1 Знакомство с катанием на коньках и конькобежным спортом (его)	3	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	8	9	8	9	6	6	9	9	6	
Ходьба, бег	12	2	1	2	1	1	1	1	2	1	
Приседание, прыжки	13	2	1	1	2	1	1	2	1	2	
Лазание	10	1	2	1	1	1	1	1	1	1	
Броски мяча	10	1	1	1	2		1	2	2		
Координация, ловкость	13	1	2	2	2	2	1	1	1	1	
Подвижные игры	12	1	2	1	1	1	1	2	2	1	
3. Избранный вид спорта	64	6	8	8	4	7	9	6	9	7	
Скольжение, не отрывая ног ото льда (упражнения «Волна», «Змейка»)	15	2	2	2	1	2	1	1	2	2	
Скольжение спиной вперед	13	1	2	2	1	1	2	1	2	1	
Двухопорное скольжение с прыжками на двух ногах	15	2	2	2		2	2	1	2	2	
Скольжение на одной ноге после разбега (упражнения «Цапля»)	15	2	2	2	1	2	2	2	2	1	
Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях (Кубок Деда Мороза, Лед надежды нашей)	6				1		2	1	1	1	
Всего часов....	144	16	18	18	14	14	16	16	18	14	



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ ДО СШ УГО

В.В. Дербуш

« 19 сентября 2022 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	16	20	16	16	14	16	16	18	12			
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	7	10	8	7	7	7	8	9	7			
2.1	Подготовительные упражнения на суше	18	2	3	3	2	1	2	2	2	1			
2.2	Упражнения для освоения с водой	20	2	3	2	2	2	2	2	3	2			
2.3	Упражнения на дыхание	15	1	2	1	2	2	1	2	2	2			
2.4	Подвижные игры на воде	17	2	2	2	1	2	2	2	2	2			
3	Избранный вид спорта	64	7	8	8	7	6	8	7	8	5			
3.1	Элементарное передвижение в воде	15	2	2	2	2	2	1	2	1	1			
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	3	2	3	1	3	1			
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 стартового уровня сложности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по адаптивной физической культуре
 тренер-преподаватель Рябов А.А.

№	Содержание занятий	Кол-во часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
1	Теоретические занятия	18	2	2	4		2	2	2	1	2	1	1
2	Практические занятия:	166	14	16	14	16	12	14	15	15	18	25	7
2.1	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	2	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	2		2	1	1		2	1
2.2	СФП (корректирующие)	76	5	9	7	5	7	5	7	8	6	12	5
	Упражнения на дыхание				1		1	1	1	1		1	1
	Упражнения на осанку			2	1	2		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		1	
	- с гимнастическим обручем		1		1	1				1		2	
	- с гимнастической палкой		1	1	1	1					1	1	
	- на гимнастической скамейке				1	1			1	1		1	
	- на шведской стенке			1			1			1		1	
	Самомассаж и точечный массаж		1		1		1		1		1		
	Подвижные игры		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ВСЕГО:		184	16	18	18	14	14	16	16	18	16	26	12



Учебный план-график стартового уровня дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по адаптивной физической культуре на 2024-2025 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	18	2	2	4		2	2	2	1	2	1	1
2	Практические занятия:	166	14	16	14	16	12	14	15	15	18	25	7
2.1	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	2	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	2	2	2	1	1		2	1
2.2	СФП (корректирующие)	76	5	9	7	5	7	5	7	8	6	12	5
	Упражнения на дыхание				1		1	1	1	1		1	1
	Упражнения на осанку			2	1	2		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		1	
	- с гимнастическим обручем		1		1	1				1		2	
	- с гимнастической палкой		1	1	1	1					1	1	
	- на гимнастической скамейке				1	1			1	1		1	
	- на шведской стенке			1			1			1		1	
	Самомассаж и точечный массаж		1		1		1		1		1		
	Подвижные игры		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ВСЕГО:		184	16	18	18	16	16	16	16	16	14	26	12

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

		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.	правила поведения в спортивном зале и на занятиях;	2,5	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	
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	5	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	
2	Общая физическая подготовка	90	8	9	8	8	8	8	8	9	8	11	5
2.1.	Упражнения в беге	18	2	1	1	1	1	1	1	3	2	4	1
2.2.	Упражнения в ходьбе	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.3.	Прыжки на месте, в движении без предмета	9		1	1	1	1	1		1	1	1	1
2.4.	Прыжки с предметом	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.5.	Лазание, перелазание	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
2.6.	Упражнения с мячом (броски, метания)	8		1	1	1	1	1	1	1	1		
2.7.	Упражнения в равновесии	10	1	1	1	1	1	1	1		1	2	
2.8.	Координация, ловкость	14	2	2	1	1	1	1	2	1		2	1
3	Специальная физическая подготовка	84	7	8	9	7	5	7	7	8	7	16	3
3.1.	Упражнения на дыхание	6	1		1	1		1		1		1	
3.2.	Упражнения на осанку	4	1		1			1				1	
3.3.	Упражнения на координацию	5		1		1	1		1			1	
3.4.	Упражнения для стоп	6	1		1			1		1	1	1	
3.5.	Профилактика плоскостопия, вальгуса, косолапия	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 с гимнастической палкой	3	1	1		1							
3.8.	Упражнения с с фитболом	3											
3.9.	Упражнения на шведской стенке	4		1						1	1	1	
3.10.	Упражнения на гимнастической скамейке	6			1		1	1	1			1	1
3.11.	Строевые упражнения	2		1								1	
3.12.	Шеренга, колонна, круг	6			1			1	1	1	1	1	
3.13.	Упражнения на координационной лестнице	3				1			1			1	
3.14.	Упражнения с набивными мячами	2		1								1	
3.15.	Самомассаж	5		1	1				1	1		1	
3.16.	Коррекционные -развивающие игры	15	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1
	Итого	184	16	18	18	16	14	16	16	18	16	28	8

Утверждаю
 Директор МБОУ ДО СШ УГО
 Дербуз В.В.

«02» сентября 2024

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

		Всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
I.	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1.1.	правила поведения в спортивном зале и на занятиях;	2,5	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	
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	5	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	
2	Общая физическая подготовка	90	9	9	6	8	7	8	9	9	8	13	4
2.1.	Упражнения в беге	18	2	1	1	1	1	2	1	3	2	3	1
2.2.	Упражнения в ходьбе	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.3.	Прыжки на месте, в движении без предмета	9	1	1		1		1	1	1	1	1	1
2.4.	Прыжки с предметом	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	
2.5.	Лазание, перелазание	9	1	1	1	1	1		1	1	1	1	
2.6.	Упражнения с мячом (броски, метания)	8		1		1	1	1	1	1	1	1	
2.7.	Упражнения в равновесии	10	1	1	1	1	1	1	1		1	2	
2.8.	Координация, ловкость	14	2	2	1	1	1	1	2	1		2	1
3	Специальная физическая подготовка	84	8	8	7	7	4	7	8	8	7	18	2
3.1.	Упражнения на дыхание	6	1		1	1		1		1		1	
3.2.	Упражнения на осанку	4	1		1			1				1	
3.3.	Упражнения на координацию	5		1		1	1		1			1	
3.4.	Упражнения для стоп	6	1		1			1		1	1	1	
3.5.	Профилактика плоскостопия, вальгуса, косолапия	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 с гимнастической палкой	3	1	1		1							
3.8.	Упражнения с с фитболом	3											
3.9.	Упражнения на шведской стенке	4		1							1	1	1
3.10.	Упражнения на гимнастической скамейке	6			1		1	1	1		1	1	
3.11.	Строевые упражнения	2		1									2
3.12.	Шеренга, колонна, круг	6	1						1				
3.13.	Упражнения на координационной лестнице	3				1			1	1	1	1	
3.14.	Упражнения с набивными мячами	2		1									2
3.15.	Самомассаж	5		1					1	1	1	1	
3.16.	Коррекционные развивающие игры	15	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1
	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 общефизической подготовке
 на 2024-2025 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
1.1	Правила техники безопасности и профилактики травматизма		1	1			1						
1.2	Основы самостоятельных занятий спорта				1	1						1	
1.3	История спорта							1	1	1			1
2	Практические занятия:												
2.1	ОФП	90	7	9	8	14	7	11	11	9	6	3	7
	Упражнения в ходьбе	20	2	2	2	4	2	2	2	2	2	1	1
	Упражнения в беге	20	2	2	2	4	2	2	2	2		1	1
	Общеразвивающие упражнения	10	1	1	1	2		1	2		1	1	
	Сгибание, разгибание рук	20	2	2		2		4	2	2	1		1
	Прыжки	10		1	2	1	1	1	2	2			2
	Координация	10		1	1	1	2	1	1	1			2
2.2	СФП	84	10	8	5	1	4	6	4	8	12	22	4
	Беговая подготовка	15	2	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1
	Скоростно-силовые качества	15	1	1	1		1	1	2	2	2	3	1
	Техника метания	15	4	1				1	1	2	2	3	1
	Упражнения на развитие гибкости	10	1	1					1	1	2	3	1
	Упражнения на силу	10		2				1	1	1	2	3	
	Прыжки	15	2	1	2		2			1	3	4	
	Физкультурно-спортивные мероприятия	4			1							3	
ВСЕГО:		184	18	18	14	16	12	16	18	18	16	26	12



Учебный план график стартового уровня сложности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по общефизической подготовке на 2024-2025 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
1.1	Правила техники безопасности и профилактики травматизма		1	1			1						
1.2	Основы самостоятельных занятий спорта				1	1						1	
1.3	История спорта							1	1	1			
2	Практические занятия:												1
2.1	ОФП	90	5	11	10	14	9	11	9	7	4	3	7
	Упражнения в ходьбе	20	2	2	2	2	2	2	2	2		1	3
	Упражнения в беге	20		6		8	4	2	2	2		1	1
	Общеразвивающие упражнения	10	1	1	1	2		1	2		1	1	
	Сгибание, разгибание рук	20	2		4			4	2		1		1
	Прыжки	10		1	2	1	1	1		2			
	Координация	10		1	1	1	2	1	1	1			2
2.2	СФП	84	10	8	5	1	4	6	4	8	12	22	4
	Беговая подготовка	15	2	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1
	Скоростно-силовые качества	15	1	1	1		1	1	2	2	2	3	1
	Техника метания	15	4	1				1	1	2	2	3	1
	Упражнения на развитие гибкости	10	1	1					1	1	2	3	1
	Упражнения на силу	10		2				1	1	1	2	3	
	Прыжки	15	2	1	2		2			1	3	4	
	Физкультурно-спортивные мероприятия	4			1							3	
ВСЕГО:		184	16	20	16	16	14	16	16	16	14	28	12



**Учебный план-график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности по ОФП
стартовый уровень .**

тренер преподаватель Воронина Е.В.

№	Наименование предметной области	Всего часов	Месяц учебного года											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
	Общий объем часов	184	16	18	18	16	14	16	16	16	16	30	8	
1	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1.1	ВФСК ГТО	1				1							1	
1.2	История развития и становления ГТО	1	1											
1.3	Массовый народный характер спорта в нашей стране	1												
1.4	Сведения о строении и функциях организма человека	1		1										
1.5	Работоспособность мышц и подвижность суставов	2							1					
1.6	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической подготовкой	2												
1.7	Основы самостоятельных занятий физической подготовкой прикладной направленности	2											1	
2	Практическая подготовка . Общая физическая подготовка.	90	7	10	10	9	6	9	9	9	9	8	8	
2.1	Ходьба	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
2.2	Бег	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
2.3	Прыжки	10	1	2	1	1			1	2		1	1	
2.4	Общеразвивающие упражнения	20	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	1	
2.5	Сгибание/разгибание рук	10		1	2	1			1			2	1	
2.6	Координация, ловкость	10		1	1	1	1	1	1	1	1		2	
3	Практическая подготовка. Специальные упражнения из комплекса ГТО.	84	8	7	7	6	7	6	6	6	6	7	22	
3.1	Беговая подготовка	15	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	
3.2	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	
3.3	Техника метания	15	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	3	
3.4	Упражнения на развитие гибкости	10	1	1		1				1	1	1	4	
3.5	Упражнения на развитие силы	10		1		1		1	1	1	1	1	3	
3.6	Прыжки	15	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	
3.7	Физкультурно-спортивные мероприятия	4			1			1				1	2	

Директор МБОУ ДО СШ УГО
Дербуш В.В.

«12» сентября 2024

Учебный план график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности по ОФП 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											
1.2.	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						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	7	9	8	13	4
2.1.	Ходьба	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
2.2.	Бег	20	3	2		1	1	2	2	2	2	1	
2.3.	Прыжки	10	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1
2.4.	Общеразвивающие упражнения	20	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	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		3	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	2	1	1	1	1	1	1	2	1
3.2.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	15	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1
3.3.	Техника метания	15		2	1	1		1	1	3	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	1	1	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 ОФП стартовый уровень тренер-преподаватель Юрченко Т.В.вт.чт

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						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	8	10	7	8	7	8	8	9	8	12	5
2.1.	Ходьба	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
2.2.	Бег	20	2	3		1	1	2	2	2	2		1
2.3.	Прыжки	10	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1
2.4.	Общеразвивающие упражнения	20	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	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		3	1
3	Специальная физическая подготовка из комплекса ГТО	84	7	9	8	7	4	7	7	8	7	17	3
3.1.	Беговая подготовка	15	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	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	3	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	1	1	1	1	2	1
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	16	20	16	16	12	16	16	18	16	30	8



Учебный план график стартового уровня сложности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по общефизической подготовке на 2024-2025 учебный год
 тренер-преподаватель Захаров В.В.

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Семестры											
			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	1	1
1.1	Правила техники безопасности и профилактики травматизма		1	1				1						
1.2	Основы самостоятельных занятий спорта				1	1								
1.3	История спорта								1	1	1			
2	Практические занятия:													
2.1	ОФП	90	5	11	10	14	9	11	9	7	4	3	7	
	Упражнения в ходьбе	20	2	2	2	2	2	2	2	2		1	3	
	Упражнения в беге	20		6		8	4	2	2	2		1	1	
	Общеразвивающие упражнения	10	1	1	1	2		1	2			1	1	
	Стибание, разгибание рук	20	2		4			4	2			1		1
	Прыжки	10		1	2	1	1	1			2			
	Координация	10		1	1	1	2	1	1	1				2
2.2	СФП	84	10	8	5	1	4	6	4	8	12	22	4	
	Беговая подготовка	15	2	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	
	Скоростно-силовые качества	15	1	1	1		1	1	2	2	2	3	1	
	Техника метания	15	4	1				1	1	2	2	3	1	
	Упражнения на развитие гибкости	10	1	1					1	1	2	3	1	
	Упражнения на силу	10		2				1	1	1	2	3		
	Прыжки	15	2	1	2		2				1	3	4	
	Физкультурно-спортивные мероприятия	4			1							3		
ВСЕГО:		184	16	20	16	16	14	16	16	16	14	28	12	