

Приложение 1

Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе «Акробатика» на 2023-2024 учебный год

1. Начало учебного года: 01.09.2023 г.

2. Окончание учебного года: 31.05.2024г.

3. Продолжительность учебных занятий: 1 год обучения 2 -3 раза в неделю по 1,2,3 занятия, продолжительностью 45 минут, перемена между занятиями 5 -10 минут.

4. Продолжительность учебного года

Название группы	Год обучения	Наполняемость (кол-во в этом году)	Количество часов в неделю	Количество часов за 1 полугодие	Количество часов за 2 полугодие	Количество часов в год
Новожилов Е.А группа № 1	2	12	6	102	132	234
Новожилов Е.А. группа № 2	1	12	6	105	129	234
Опекунова Т.С. группа № 1	2	12	6	108	126	234
Опекунова Т.С. группа № 2	2	12	6	108	126	234
Оболенская Н.В. группа № 1	2	12	6	106	128	234
Оболенская Н.В. группа № 2	2	12	2	106	128	234
Воробьева А.В. группа № 1	2	12	6	102	132	234
Воробьева А.В. группа № 2	1	12	6	104	130	234

5. Режим работы:

№ п/п	Название группы	Дни недели	Время
1.	Новожилов Е.А группа № 1	Понедельник Четверг	15.00- 17.25
2.	Новожилов Е.А. группа № 2	Среда Пятница	15.00- 17.25

3.	Опекунова Т.С. группа № 1	Суббота Воскресение	16.30 -18.55
4.	Опекунова Т.С. группа № 2	Суббота Воскресение	14.00 -16.25
5.	Оболенская Н.В. группа № 1	Четверг Пятница Суббота	19.10- 20.45; 18.50 -20.25; 16.50 -18.25
6.	Оболенская Н.В. группа № 2	Четверг Пятница Суббота	16.20 -17.55; 17.10 -18.45; 15.10 -16.45
7.	Воробьева А.В. группа № 1	Понедельник Вторник Четверг Воскресенье	18.25 – 19.10; 16.40 -18.15; 17.30 – 18.15; 16.20 -17.55
8.	Воробьева А.В. группа № 2	Вторник Среда Четверг Воскресенье	15.00 -16.35; 16.40 -17.25; 15.50 -16.35; 13.50 -15.25

6. Проведение промежуточной аттестации:

промежуточная аттестация 2 полугодие – май 2024 г.

7. Каникулы

Зимние: 01.01.2022 - 08.01.2024 г.

8. Праздничные дни в 2023 – 2024 учебном году: 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая.

9. Место проведения занятий: ДЮСШ г. Волхов.

Стартовый уровень 1 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2023-2024 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Общеукрепляющие упражнения.	2
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				80
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии», ОРУ	2
3			Общеразвивающие упражнения.	2
4			Общеразвивающие упражнения.	2

5			Общеразвивающие упражнения.	2
6			Общеразвивающие упражнения.	2
7			Общеразвивающие упражнения.	2
8			Общеразвивающие упражнения.	2
9			Общеразвивающие упражнения.	2
10			Общеразвивающие упражнения.	2
11			Общеразвивающие упражнения.	2
12			Общеразвивающие упражнения.	2
13			Общеразвивающие упражнения.	2
14			Общеразвивающие упражнения.	2
15			Общеразвивающие упражнения.	2
16			Общеразвивающие упражнения.	2
17			Общеразвивающие упражнения.	2
18			Общеразвивающие упражнения.	2
19			Общеразвивающие упражнения.	2
20			Общеразвивающие упражнения.	2
21			Общеразвивающие упражнения.	2
22			Общеразвивающие упражнения.	2
23			Общеразвивающие упражнения.	2
24			Общеразвивающие упражнения.	2
25			Общеразвивающие упражнения.	2
26			Общеразвивающие упражнения.	2
27			Общеразвивающие упражнения.	2
28			Общеразвивающие упражнения.	2
29			Общеразвивающие упражнения.	2
30			Общеразвивающие упражнения.	2
31			Общеразвивающие упражнения.	2
32			Общеразвивающие упражнения.	2
33			Общеразвивающие упражнения.	2

34			Общеразвивающие упражнения.	2
35			Общеразвивающие упражнения.	2
36			Общеразвивающие упражнения.	2
37			Общеразвивающие упражнения.	2
38			Общеразвивающие упражнения.	2
39			Общеразвивающие упражнения.	2
40			Общеразвивающие упражнения.	2
41			Общеразвивающие упражнения.	2
3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				82
42			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
43			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
44			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
45			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
46			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
47			Упражнения для развития специальных качеств.	2
48			Упражнения для развития специальных	2
			физических качеств.	
49			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
50			Упражнения для развития специальных физических качеств. Инструктаж по Т.Б.	2
51			Упражнения для развития специальных физических качеств.	2
Итого за 1 полугодие:				102
2 полугодие 2023-2024 учебного года				
52			Индивидуальные упражнения.	2
53			Индивидуальные упражнения.	2

54			Индивидуальные упражнения.	2
55			Индивидуальные упражнения.	2
56			Индивидуальные упражнения.	2
57			Индивидуальные упражнения.	2
58			Индивидуальные упражнения.	2
59			Индивидуальные упражнения.	2
60			Индивидуальные упражнения.	2
61			Индивидуальные упражнения.	2
62			Индивидуальные упражнения.	2
63			Индивидуальные упражнения.	2
64			Индивидуальные упражнения.	2
65			Индивидуальные упражнения.	2
66			Индивидуальные упражнения.	2
67			Индивидуальные упражнения.	2
68			Индивидуальные упражнения.	2
69			Парно - групповые упражнения.	2
70			Парно - групповые упражнения.	2
71			Парно - групповые упражнения.	2
72			Парно - групповые упражнения.	2
73			Парно - групповые упражнения.	2
74			Парно - групповые упражнения.	2
75			Парно - групповые упражнения.	2
76			Парно - групповые упражнения.	2
77			Парно - групповые упражнения.	2
78			Парно - групповые упражнения.	2
79			Парно - групповые упражнения.	2
80			Парно - групповые упражнения.	2
81			Круговая тренировка.	2
82			Парно - групповые упражнения.	2

4. Тема: Техническая подготовка				68
83			Базовые акробатические элементы.	2
84			Базовые акробатические элементы.	2
85			Базовые акробатические элементы.	2
86			Базовые акробатические элементы.	2
87			Базовые акробатические элементы.	2
88			Базовые акробатические элементы.	2
89			Базовые акробатические элементы.	2
90			Базовые акробатические элементы.	2
91			Базовые акробатические элементы.	2
92			Базовые акробатические элементы.	2
93			Базовые акробатические элементы.	2
94			Базовые акробатические элементы.	2
95			Базовые акробатические элементы.	2
96			Базовые акробатические элементы.	2
97			Базовые акробатические элементы.	2
98			Базовые акробатические элементы.	2
99			Базовые акробатические элементы.	2
100			Базовые акробатические элементы.	2
101			Базовые акробатические элементы.	2
102			Базовые акробатические элементы.	2
103			Базовые акробатические элементы.	2
104			Базовые акробатические элементы.	2
105			Базовые акробатические элементы.	2
106			Базовые акробатические элементы.	2
107			Базовые акробатические элементы.	2
108			Базовые акробатические элементы.	2
109			Комбинации.	2
110			Комбинации.	2

111			Комбинации.	2
112			Комбинации.	2
113			Комбинации.	2
114			Комбинации.	2
115			Комбинации.	2
116			Комбинации.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				132
Всего:				234

Стартовый уровень 1 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2023-2024 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				3
1			Инструктаж по Т.Б. Общукрепляющие упражнения.	3
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				81
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии», ОРУ	3
3			Общеразвивающие упражнения.	3
4			Общеразвивающие упражнения.	3
5			Общеразвивающие упражнения.	3
6			Общеразвивающие упражнения.	3
7			Общеразвивающие упражнения.	3
8			Общеразвивающие упражнения.	3
9			Общеразвивающие упражнения.	3
10			Общеразвивающие упражнения.	3
11			Общеразвивающие упражнения.	3
12			Общеразвивающие упражнения.	3

13			Общеразвивающие упражнения.	3
14			Общеразвивающие упражнения.	3
15			Общеразвивающие упражнения.	3
16			Общеразвивающие упражнения.	3
17			Общеразвивающие упражнения.	3
18			Общеразвивающие упражнения.	3
19			Общеразвивающие упражнения.	3
20			Общеразвивающие упражнения.	3
21			Общеразвивающие упражнения.	3
22			Общеразвивающие упражнения.	3
23			Общеразвивающие упражнения.	3
24			Общеразвивающие упражнения.	3
25			Общеразвивающие упражнения.	3
26			Общеразвивающие упражнения.	3
27			Общеразвивающие упражнения.	3
28			Общеразвивающие упражнения.	3
3.Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				81
29			Упражнения для развития специальных физических качеств.	3
30			Упражнения для развития специальных физических качеств.	3
31			Упражнения для развития специальных физических качеств.	3
32			Упражнения для развития специальных физических качеств.	3
33			Упражнения для развития специальных физических качеств.	3
34			Упражнения для развития специальных физических качеств.	3
35			Упражнения для развития специальных физических качеств.	3

36			Упражнения для развития специальных физических качеств. Инструктаж по Т. Б.	3
Итого за 1 полугодие:				108
2 полугодие 2023-2024 учебного года				
37			Индивидуальные упражнения.	3
38			Индивидуальные упражнения.	3
39			Индивидуальные упражнения.	3
40			Индивидуальные упражнения.	3
41			Индивидуальные упражнения.	3
42			Индивидуальные упражнения.	3
43			Индивидуальные упражнения.	3
44			Индивидуальные упражнения.	3
45			Парно - групповые упражнения.	3
46			Парно - групповые упражнения.	3
47			Парно - групповые упражнения.	3
48			Парно - групповые упражнения.	3
49			Круговая тренировка.	3
50			Парно - групповые упражнения.	3
51			Парно - групповые упражнения.	3
52			Парно - групповые упражнения.	3
53			Парно - групповые упражнения.	3
54			Парно - групповые упражнения.	3
55			Парно - групповые упражнения.	3
4. Тема: Техническая подготовка				66
56			Базовые акробатические элементы.	3
57			Базовые акробатические элементы.	3
58			Базовые акробатические элементы.	3
59			Базовые акробатические элементы.	3
60			Базовые акробатические элементы.	3

61			Базовые акробатические элементы.	3
62			Базовые акробатические элементы.	3
63			Базовые акробатические элементы.	3
64			Базовые акробатические элементы.	3
65			Базовые акробатические элементы.	3
66			Базовые акробатические элементы.	3
67			Базовые акробатические элементы.	3
68			Комбинации.	3
69			Комбинации.	3
70			Комбинации.	3
71			Комбинации.	3
72			Комбинации.	3
73			Комбинации.	3
74			Комбинации.	3
75			Комбинации.	3
76			Комбинации.	3
77			Комбинации.	3
5. Тема: Итоговое занятие				3
78			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	3
Итого за 2 полугодие:				126
Всего:				234

Базовый уровень 2 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2023-2024 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОРУ.	2
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				60
2			Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.	2

3			Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки.	2
4			Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки.	2
5			Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки.	2
6			Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки.	2
7			Основные виды движения (ОВД): беговые упражнения.	2
8			Основные виды движения (ОВД): беговые упражнения.	2
9			Основные виды движения (ОВД): беговые упражнения.	2
10			Упоры, различные сочетания движений.	2
11			Упоры, различные сочетания движений.	2
12			Упоры, различные сочетания движений.	2
13			Прыжковые упражнения.	2
14			Прыжковые упражнения.	2
15			Прыжковые упражнения.	2
16			Комплекс ОРУ.	2
17			Комплекс ОРУ.	2
18			Комплекс ОРУ.	2
19			Комплекс ОРУ.	2
20			Комплекс ОРУ.	2
21			Комплекс ОРУ.	2
22			Комплекс ОРУ.	2
23			Комплекс упражнений стрйчинга.	2
24			Комплекс упражнений стрйчинга.	2
25			Комплекс упражнений стрйчинга.	2
26			Комплекс упражнений стрйчинга.	2
27			Комплекс упражнений стрйчинга.	2
28			Комплекс упражнений стрйчинга.	2
29			Комплекс упражнений стрйчинга.	2
30			Комплекс упражнений стрйчинга.	2

31			Комплекс упражнений стричинга.	2
3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				102
32			Подтягивание в вися на высокой перекладине.	2
33			Отжимания, в упоре на брусьях.	2
34			Лежа на спине удержание тела руки и ноги приподняты «лодочка».	2
35			Лежа на спине, сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами «щучка».	2
36			«Качалка» лежа на животе прогнувшись руки вверх. «Качалка» лежа на правом, левом боку.	2
37			Подтягивание в вися на высокой перекладине.	2
38			«Качалка» лежа на животе прогнувшись руки вверх. «Качалка» лежа на правом, левом боку.	2
39			Из вися стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке - силой вис прогнувшись.	2
40			Лежа на спине удержание тела руки и ноги приподняты «лодочка».	2
41			На гимнастической стенке поднятие ног в вися до высокого угла.	2
42			Отжимания, в упоре на брусьях.	2
43			Лежа на спине, сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами «щучка».	2
44			Подтягивание в вися на высокой перекладине	2
45			На гимнастической стенке поднятие ног в вися до высокого угла.	2
46			Упражнения для развития гибкости.	2
47			Из вися стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке - силой вис прогнувшись.	2
48			Упражнения для развития прыгучести. Инструктаж по Т.Б.	2
49			Лежа на спине, сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами «щучка».	2
50			Отжимания, в упоре на брусьях.	2
51			На гимнастической стенке поднятие ног в вися до высокого угла.	2
Итого за 1 полугодие:				102
2 полугодие 2023-2024 учебного года				
52			Упражнения для развития гибкости.	2
53			Упражнения для развития гибкости.	2
54			Упражнения для развития гибкости.	2
55			Упражнения для развития гибкости.	2

56			Лежа на спине, сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами «щучка».	2
57			Лежа на спине удержание тела руки и ноги приподняты «лодочка».	2
58			«Качалка» лежа на животе прогнувшись руки вверх. «Качалка» лежа на правом, левом боку	2
59			Лежа на спине удержание тела руки и ноги приподняты «лодочка».	2
60			На гимнастической стенке поднимание ног в висе до высокого угла.	2
61			Упражнения для развития быстроты.	2
62			Лежа на животе удержание тела, прогнувшись руки вверх «самолет».	2
63			Сидя на скамейке, ноги закреплены - разгибание, сгибание туловища.	2
64			Отжимания, в упоре на брусьях.	2
65			Упражнения для развития прыгучести.	2
66			Мосты, шпагаты, упражнения на равновесие, упоры, стойки, силовые перемещения.	2
67			Мосты, шпагаты, упражнения на равновесие, упоры, стойки, силовые перемещения.	2
68			Этюдные элементы, висы, поддержки, входы.	2
69			Этюдные элементы, висы, поддержки, входы.	2
70			Сходы, опускания, движения партнёров, пирамиды.	2
71			Сходы, опускания, движения партнёров, пирамиды.	2
72			Сходы, опускания, движения партнёров, пирамиды.	2
73			Элементарные прыжки, перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты.	2
74			Элементарные прыжки, перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты.	2
75			Сальто.	2
76			Сальто.	2
77			Подкидные прыжки, прыжки через партнёра.	2
78			Подкидные прыжки, прыжки через партнёра.	2
79			Подкидные прыжки, прыжки через партнёра.	2
80			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2
81			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2
82			Соединение акробатических элементов и соревновательные комбинации.	2

4. Тема: Техническая подготовка				68
83			Упражнения, формирующие и укрепляющие осанку.	2
84			Упражнения, формирующие и укрепляющие осанку.	2
85			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	2
86			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	2
87			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	2
88			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	2
89			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	2
90			Упражнения на формирования стиля выполнения упражнений, выразительности, амплитуды, точности, ритма движений.	2
91			Служебные упражнения.	2
92			Служебные упражнения.	2
93			Служебные упражнения.	2
94			Служебные упражнения.	2
95			Индивидуальные упражнения.	2
96			Индивидуальные упражнения.	2
97			Индивидуальные упражнения.	2
98			Индивидуальные упражнения.	2
99			Парно – групповые упражнения.	2
100			Парно – групповые упражнения.	2
101			Парно – групповые упражнения.	2
102			Парно – групповые упражнения.	2
103			Парно – групповые упражнения.	2
104			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
105			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
106			Упражнения для развития универсальных навыков.	2

107			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
108			Упражнения для развития универсальных навыков.	2
109			Соревновательные комбинации.	2
110			Соревновательные комбинации.	2
111			Соревновательные комбинации.	2
112			Соревновательные комбинации.	2
113			Соревновательные комбинации.	2
114			Соревновательные комбинации.	2
115			Соревновательные комбинации.	2
116			Соревновательные комбинации.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				132
Всего:				234

Базовый уровень 2 год обучения

№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2023-2024 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				3
1			Инструктаж по Т.Б. Общеукрепляющие упражнения.	3
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				81
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии», ОРУ	3
3			Общеразвивающие упражнения.	3
4			Общеразвивающие упражнения.	3
5			Общеразвивающие упражнения.	3
6			Общеразвивающие упражнения.	3
7			Общеразвивающие упражнения.	3
8			Общеразвивающие упражнения.	3
9			Общеразвивающие упражнения.	3
10			Общеразвивающие упражнения.	3
11			Общеразвивающие упражнения.	3
12			Общеразвивающие упражнения.	3
13			Общеразвивающие упражнения.	3
14			Общеразвивающие упражнения.	3
15			Общеразвивающие упражнения.	3
16			Общеразвивающие упражнения.	3
17			Общеразвивающие упражнения.	3
18			Общеразвивающие упражнения.	3
19			Общеразвивающие упражнения.	3
20			Общеразвивающие упражнения.	3
21			Общеразвивающие упражнения.	3
22			Общеразвивающие упражнения.	3
23			Общеразвивающие упражнения.	3
24			Общеразвивающие упражнения.	3
25			Общеразвивающие упражнения.	3
26			Общеразвивающие упражнения.	3
27			Общеразвивающие упражнения.	3
28			Общеразвивающие упражнения.	3
3.Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				81
29			Упражнения для развития специальных физических качеств.	3
30			Упражнения для развития специальных физических качеств.	3
31			Упражнения для развития специальных физических качеств.	3
32			Упражнения для развития специальных физических качеств.	3
33			Упражнения для развития специальных физических качеств.	3
			Инструктаж по Т. Б.	
34			Упражнения для развития специальных физических качеств.	3
35			Упражнения для развития специальных физических качеств.	3
Итого за 1 полугодие:				105
2 полугодие 2023-2024 учебного года				
36			Упражнения для развития специальных физических качеств.	3
37			Индивидуальные упражнения.	3
38			Индивидуальные упражнения.	3
39			Индивидуальные упражнения.	3
40			Индивидуальные упражнения.	3
41			Индивидуальные упражнения.	3
42			Индивидуальные упражнения.	3
43			Индивидуальные упражнения.	3
44			Индивидуальные упражнения.	3
45			Парно - групповые упражнения.	3
46			Парно - групповые упражнения.	3
47			Парно - групповые упражнения.	3
48			Парно - групповые упражнения.	3
49			Круговая тренировка.	3
50			Парно - групповые упражнения.	3
51			Парно - групповые упражнения.	3
52			Парно - групповые упражнения.	3
53			Парно - групповые упражнения.	3

54			Парно - групповые упражнения.	3
55			Парно - групповые упражнения.	3
4. Тема: Техническая подготовка				66
56			Базовые акробатические элементы.	3
57			Базовые акробатические элементы.	3
58			Базовые акробатические элементы.	3
59			Базовые акробатические элементы.	3
60			Базовые акробатические элементы.	3
61			Базовые акробатические элементы.	3
62			Базовые акробатические элементы.	3
63			Базовые акробатические элементы.	3
64			Базовые акробатические элементы.	3
65			Базовые акробатические элементы.	3
66			Базовые акробатические элементы.	3
67			Базовые акробатические элементы.	3
68			Комбинации.	3
69			Комбинации.	3
70			Комбинации.	3
71			Комбинации.	3
72			Комбинации.	3
73			Комбинации.	3
74			Комбинации.	3
75			Комбинации.	3
76			Комбинации.	3
77			Комбинации.	3
5. Тема: Итоговое занятие				3
78			Промежуточная аттестация открытое занятие.	3
Итого за 2 полугодие:				129
Всего:				234