

Приложение 1

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

1. Начало учебного года: 01.09.2023г.
2. Окончание учебного года: 31.05.2024 г.
3. Продолжительность учебных занятий: 2,3 раза в неделю по 1 - 3 занятия, продолжительностью 30 - 45 минут. Перерыв между занятиями 5 минут.
4. Продолжительность учебного года

	Год обучения	Количество детей	Количество часов в неделю	Количество часов в 1 полугодии	Количество часов во 2 полугодии	Количество часов в год
Цветков А.М.						
Группа № 1	5 год	10	6	105	129	234
Группа № 2	4 год	11	6	105	129	234
Группа № 3	2 год	11	6	106	128	234
Группа № 4	1 год	16	4	68	88	156
Васталь В.О.						
Группа №1	3 год	12	6	102	132	234
Группа № 2	3 год	12	6	104	130	234
Группа № 3	2 год	12	6	104	130	234

5. Режим работы:

Цветков А.М.	
Группа № 1	Четверг 17.00 – 19.25; пятница 17.00 -19.25
Группа № 2	Четверг 14.30 -16.55; пятница 14.30 -16.55
Группа № 3	Понедельник 18.55 -19.40; вторник 18.55 -20.30; пятница 19.30 - 21.15; суббота 12.00 -13.35
Группа № 4	Понедельник, вторник 18.20 -18.50; среда 18.20 -19.25
Васталь В.О.	
Группа № 1	Понедельник, среда, четверг: 15.00- 16.35
Группа № 2	Понедельник, среда: 17.30 – 19.05; Пятница: 16.00 -17.35
Группа № 3	Вторник, четверг: 17.30 – 19.05 Пятница: 17.40 -19.15

6. Проведение вводного контроля и 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 (перенос на 6), 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая.

9. Место проведения занятий: МБУДО «Детская (юношеская) спортивная школа» г. Волхов.

Стартовый уровень 1 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2023-2024 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				1
1			Инструктаж по Т.Б. Общеразвивающие упражнения.	1
2. Тема: Теоретическая подготовка				21
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии», ОРУ	1
3			Беседа «Спортивная гимнастика - вид спорта», ОРУ	2
4			Беседа «Оздоровительная и спортивная гимнастика, их различия», ОРУ.	1
5			Упражнения для рук и плечевого пояса.	1
6			Упражнения для рук и плечевого пояса.	2
7			Упражнения для шеи и туловища.	1
8			Упражнения для шеи и туловища.	1
9			Упражнения для ног.	2
10			Упражнения для ног.	1
11			Комплекс упражнений.	1
12			Комплекс упражнений.	2
13			Комплекс упражнений.	1
14			Комплекс упражнений.	1
15			Комплекс упражнений.	2
16			Комплекс упражнений.	1
17			Комплекс упражнений.	1
3. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				39
18			Строевые упражнения.	2
19			Строевые упражнения.	1
20			Строевые упражнения.	1
21			Строевые упражнения.	2
22			Упражнения в ходьбе.	1
23			Игры с ходьбой «Найди, где спрятано?», «Светофор»	1
24			Бег, разновидности бега.	2
25			Строевые упражнения.	1
26			Подвижные игры с бегом: «Пилоты», «Совушка - сова».	1
27			Подвижные игры с бегом: «Пилоты», «Совушка - сова».	2
28			Подвижные игры с бегом: «Зайцы и волк», «Ровным кругом».	1

29		Подвижные игры с бегом: «Зайцы и волк», «Ровным кругом».	1
30		Подвижные игры с бегом: «Два мороза», «Ниточка с иголочкой».	2
31		Подвижные игры с бегом: «Два мороза», «Ниточка с иголочкой».	1
32		Упражнения в прыжках.	1
33		Упражнения в прыжках.	2
34		Упражнения в прыжках.	1
35		Упражнения в прыжках.	1
36		Упражнения в прыжках.	2
37		Прыжок в длину с места, в высоту с разбега.	1
38		Прыжок в длину с места, в высоту с разбега.	1
39		Прыжок в длину с места, в высоту с разбега.	2
40		Прыжок в длину с места, в высоту с разбега.	1
41		Прыжки через скакалку.	1
42		Прыжки через скакалку.	2
43		Упражнения в равновесии.	1
44		Упражнения в равновесии.	1
45		Упражнения в равновесии.	2
46		Подвижные игры на равновесие: «Выше земли».	1
4. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)			53
47		Подвижные игры на равновесие: «Выше земли».	1
48		Висы. Инструктаж по Т.Б.	2
49		Висы.	1
50		Висы.	1
51		Висы.	2
Итого за 1 полугодие:			68
2 полугодие 2023-2024 учебного года			
52		Прыжки на скакалке.	1
53		Прыжки на скакалке.	1
54		Прыжки на скакалке.	2
55		Размахивания на кольцах, на перекладине.	1
56		Размахивания на кольцах, на перекладине.	1
57		Размахивания на кольцах, на перекладине.	2
58		Размахивания на кольцах, на перекладине.	1
59		Размахивания на кольцах, на перекладине.	1
60		Размахивания на кольцах, на перекладине.	2
61		Размахивания на кольцах, на перекладине.	1
62		Шпагат.	1
63		Шпагат.	2
64		Шпагат.	1
65		Шпагат.	1
66		Спичаг.	2
67		Спичаг.	1
68		Спичаг.	1
69		Спичаг.	2
70		Позиции ног, положения рук.	1
71		Позиции ног, положения рук.	1
72		Позиции ног, положения рук.	2
73		Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты.	1
74		Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты.	1

75		Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты.	2
76		Прыжки на месте и с продвижением.	1
77		Прыжки на месте и с продвижением.	1
78		Прыжки на месте и с продвижением.	2
79		Кувырки.	1
80		Кувырки.	1
81		Кувырки.	2
82		Колесо на обе руки.	1
83		Колесо на обе руки.	1
84		Стойки на лопатках.	2
85		Упоры.	1
86		Упоры.	1
5. Тема: Техническая подготовка			40
87		Опорные прыжки упражнения.	2
88		Опорные прыжки упражнения.	1
89		Опорные прыжки упражнения.	1
90		Опорные прыжки упражнения.	2
91		Опорные прыжки упражнения.	1
92		Опорные прыжки упражнения.	1
93		Статические положения.	2
94		Статические положения.	1
95		Статические положения.	1
96		Статические положения.	2
97		Статические положения.	1
98		Статические положения.	1
99		Статические положения.	2
100		Статические положения.	1
101		Положения на гибкость.	1
102		Положения на гибкость.	2
103		Положения на гибкость.	1
104		Положения на гибкость.	1
105		Положения на гибкость.	2
106		Положения на гибкость.	1
107		Положения на гибкость.	1
108		Положения на гибкость.	2
109		Вольные упражнения.	1
110		Вольные упражнения.	1
111		Вольные упражнения.	2
112		Вольные упражнения.	1
113		Вольные упражнения.	1
114		Вольные упражнения.	2
115		Вольные упражнения.	1
116		Вольные упражнения.	1
5. Тема: Итоговое занятие			
117		Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:			88
Всего:			156

Стартовый уровень 2 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируема я	фактическ ая		
1 полугодие 2023-2024 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОРУ.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				34
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии», ОРУ	2
3			Беседа «Спортивная гимнастика - вид спорта», ОРУ	2
4			Беседа «Оздоровительная и спортивная гимнастика, их различия», ОРУ.	2
5			Упражнения для рук и плечевого пояса.	2
6			Упражнения для рук и плечевого пояса.	2
7			Упражнения для рук и плечевого пояса.	2
8			Упражнения для шеи и туловища.	2
9			Упражнения для шеи и туловища.	2
10			Упражнения для шеи и туловища.	2
11			Упражнения для ног.	2
12			Упражнения для ног.	2
13			Упражнения для ног.	2
14			Комплекс упражнений.	2
15			Комплекс упражнений.	2
16			Комплекс упражнений.	2
17			Комплекс упражнений.	2
18			Комплекс упражнений.	2
3. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				50
19			Строевые упражнения.	2
20			Строевые упражнения.	2
21			Строевые упражнения.	2
22			Строевые упражнения.	2
23			Упражнения в ходьбе.	2
24			Упражнения в ходьбе.	2
25			Игры с ходьбой «Найди, где спрятано?», «Светофор».	2
26			Бег, разновидности бега.	2
27			Бег, разновидности бега.	2
28			Подвижные игры с бегом: «Зайцы и волк», «Ровным кругом».	2
29			Подвижные игры с бегом: «Зайцы и волк», «Ровным кругом».	2
30			Подвижные игры с бегом: «Два мороза», «Ниточка с иголочкой».	2
31			Подвижные игры с бегом: «Два мороза», «Ниточка с иголочкой».	2
32			Упражнения в прыжках.	2
33			Упражнения в прыжках.	2
34			Упражнения в прыжках.	2
35			Прыжок в длину с места, в высоту с разбега.	2
36			Прыжок в длину с места, в высоту с разбега.	2
37			Прыжки через скакалку.	2

38			Прыжки через скакалку.	2
39			Прыжки через скакалку.	2
40			Упражнения в равновесии.	2
41			Упражнения в равновесии.	2
42			Упражнения в равновесии.	2
43			Подвижные игры на равновесие: «Выше земли».	2
4. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				78
44			Висы.	2
45			Висы.	2
46			Висы.	2
47			Висы.	2
48			Упоры.	2
49			Упоры.	2
50			Упоры. Инструктаж по Т.Б.	2
51			Упоры.	2
52			Размахивания на кольцах, на перекладине.	2
Итого за 1 полугодие:				104
2 полугодие 2022-2023 учебного года				
53			Упражнения со скакалкой.	2
54			Шпагат.	2
55			Шпагат.	2
56			Шпагат.	2
57			Шпагат.	2
58			Размахивания на кольцах, на перекладине.	2
59			Размахивания на кольцах, на перекладине.	2
60			Спичаг.	2
61			Спичаг.	2
62			Спичаг.	2
63			Спичаг.	2
64			Позиции ног, положения рук.	2
65			Позиции ног, положения рук.	2
66			Позиции ног, положения рук.	2
67			Позиции ног, положения рук.	2
68			Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты.	2
69			Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты.	2
70			Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты.	2
71			Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты.	2
72			Прыжки на месте и с продвижением.	2
73			Прыжки на месте и с продвижением.	2
74			Кувырки.	2
75			Кувырки.	2
76			Кувырки.	2
77			Колесо на обе руки.	2
78			Колесо на обе руки.	2
79			Колесо на обе руки.	2
80			Колесо на обе руки.	2
81			Стойки на лопатках.	2
82			Стойки на лопатках.	2
5. Тема: Техническая подготовка				68

83			Опорные прыжки упражнения.	2
84			Опорные прыжки упражнения.	2
85			Опорные прыжки упражнения.	2
86			Опорные прыжки упражнения.	2
87			Опорные прыжки упражнения.	2
88			Опорные прыжки упражнения.	2
89			Опорные прыжки упражнения.	2
90			Опорные прыжки упражнения.	2
91			Опорные прыжки упражнения.	2
92			Опорные прыжки упражнения.	2
93			Опорные прыжки упражнения.	2
94			Упражнения на снарядах.	2
95			Упражнения на снарядах.	2
96			Упражнения на снарядах.	2
97			Упражнения на снарядах.	2
98			Упражнения на снарядах.	2
99			Упражнения на снарядах.	2
100			Упражнения на снарядах.	2
101			Упражнения на снарядах.	2
102			Упражнения на снарядах.	2
103			Упражнения на снарядах.	2
104			Упражнения на снарядах.	2
105			Упражнения на снарядах.	2
106			Упражнения на снарядах.	2
107			Упражнения на снарядах.	2
108			Вольные упражнения.	2
109			Вольные упражнения.	2
110			Вольные упражнения.	2
111			Вольные упражнения.	2
112			Вольные упражнения.	2
113			Вольные упражнения.	2
114			Вольные упражнения.	2
115			Вольные упражнения.	2
116			Вольные упражнения.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				130
Всего:				234

Базовый уровень 3 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма 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: Теоретическая подготовка				34
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии, правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале», ОРУ.	2
3			Беседа: «Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни», ОРУ.	2

4			Беседа: «Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортом», ОРУ.	2
5			Упражнения для рук и плечевого пояса.	2
6			Упражнения для рук и плечевого пояса.	2
7			Упражнения для рук и плечевого пояса.	2
8			Упражнения для шеи и туловища.	2
9			Упражнения для шеи и туловища.	2
10			Упражнения для шеи и туловища.	2
11			Упражнения для ног.	2
12			Упражнения для ног.	2
13			Упражнения для ног.	2
14			Комплекс упражнений.	2
15			Комплекс упражнений.	2
16			Комплекс упражнений.	2
17			Комплекс упражнений.	2
18			Комплекс упражнений.	2
3. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				50
19			Строевые упражнения.	2
20			Строевые упражнения.	2
21			Строевые упражнения.	2
22			Основные виды движений.	2
23			Основные виды движений.	2
24			Основные виды движений.	2
25			Основные виды движений.	2
26			Основные виды движений.	2
27			Основные виды движений.	2
28			Основные виды движений.	2
29			Основные виды движений.	2
30			Основные виды движений.	2
31			Основные виды движений.	2
32			Упражнения в прыжках.	2
33			Упражнения в прыжках.	2
34			Упражнения в прыжках.	2
35			Прыжки.	2
36			Прыжки.	2
37			Прыжки.	2
38			Прыжки.	2
39			Прыжки.	2
40			Прыжки.	2
41			Лазанье, перелезание, преодоление препятствий.	2
42			Лазанье, перелезание, преодоление препятствий.	2
43			Лазанье, перелезание, преодоление препятствий.	2
4.Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				64
44			Упражнения для развития силы.	2
45			Упражнения для развития силы.	2
46			Упражнения для развития силы.	2
47			Упражнения для развития силы. Инструктаж по Т.Б.	2
48			Упражнения для развития силы.	2
49			Упражнения для развития силы.	2
50			Упражнения для развития силы.	2
51			Упражнения для развития гибкости.	2
52			Упражнения для развития гибкости.	2
Итого за 1 полугодие:				104

2 полугодие 2023-2024 учебного года				
53			Упражнения для развития гибкости.	2
54			Упражнения для развития гибкости.	2
55			Упражнения для развития гибкости.	2
56			Упражнения для развития прыгучести.	2
57			Упражнения для развития прыгучести.	2
58			Упражнения для развития прыгучести.	2
59			Упражнения для развития прыгучести.	2
60			Упражнения для развития быстроты.	2
61			Упражнения для развития быстроты.	2
62			Упражнения для развития быстроты.	2
63			Упражнения для развития быстроты.	2
64			Упражнения для развития быстроты.	2
65			Акробатика.	2
66			Акробатика.	2
67			Акробатика.	2
68			Акробатика.	2
69			Акробатика.	2
70			Акробатика.	2
71			Акробатика.	2
72			Акробатика.	2
73			Акробатика.	2
74			Акробатика.	2
75			Акробатика.	2
5. Тема: Спортивное и специальное оборудование.				14
76			Беседы - лекции об устройстве спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта.	2
77			Правила содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.	2
78			Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	2
79			Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	2
80			Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	2
81			Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	2
82			Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	2
6. Тема: Техническая подготовка				68
83			Опорные прыжки упражнения.	2
84			Опорные прыжки упражнения.	2
85			Опорные прыжки упражнения.	2
86			Опорные прыжки упражнения.	2
87			Опорные прыжки упражнения.	2
88			Опорные прыжки упражнения.	2
89			Опорные прыжки упражнения.	2
90			Опорные прыжки упражнения.	2
91			Опорные прыжки упражнения.	2
92			Опорные прыжки упражнения.	2
93			Опорные прыжки упражнения.	2
94			Упражнения на снарядах.	2
95			Упражнения на снарядах.	2
96			Упражнения на снарядах.	2

97			Упражнения на снарядах.	2
98			Упражнения на снарядах.	2
99			Упражнения на снарядах.	2
100			Упражнения на снарядах.	2
101			Упражнения на снарядах.	2
102			Упражнения на снарядах.	2
103			Упражнения на снарядах.	2
104			Упражнения на снарядах.	2
105			Упражнения на снарядах.	2
106			Упражнения на снарядах.	2
107			Упражнения на снарядах.	2
108			Упражнения на снарядах.	2
109			Вольные упражнения.	2
110			Вольные упражнения.	2
111			Вольные упражнения.	2
112			Вольные упражнения.	2
113			Вольные упражнения.	2
114			Вольные упражнения.	2
115			Вольные упражнения.	2
116			Вольные упражнения.	2
7. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				130
Всего:				234

Базовый уровень 3 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма 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: Теоретическая подготовка				34
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии, правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в зале», ОРУ.	2
3			Беседа: «Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни», ОРУ.	1
4			Беседа: «Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортом», ОРУ.	1
5			Упражнения для рук и плечевого пояса.	2
6			Упражнения для рук и плечевого пояса.	2
7			Упражнения для рук и плечевого пояса.	1
8			Упражнения для шеи и туловища.	1
9			Упражнения для шеи и туловища.	2
10			Упражнения для шеи и туловища.	2
11			Упражнения для ног.	1
12			Упражнения для ног.	1
13			Упражнения для ног.	2
14			Комплекс ОРУ.	2
15			Комплекс ОРУ.	1

16		Комплекс ОРУ.	1
17		Комплекс ОРУ.	2
18		Комплекс ОРУ.	2
19		Комплекс ОРУ.	1
20		Комплекс ОРУ.	1
21		Комплекс ОРУ.	2
22		Комплекс ОРУ.	2
23		Комплекс ОРУ.	1
24		Комплекс ОРУ.	1
3. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)			50
25		Строевые упражнения.	2
26		Строевые упражнения.	2
27		Строевые упражнения.	1
28		Основные виды движений.	1
29		Основные виды движений.	2
30		Основные виды движений.	2
31		Основные виды движений.	1
32		Основные виды движений.	1
33		Основные виды движений.	2
34		Основные виды движений.	2
35		Основные виды движений.	1
36		Основные виды движений.	1
37		Основные виды движений.	2
38		Упражнения в прыжках.	2
39		Упражнения в прыжках.	1
40		Упражнения в прыжках.	1
41		Прыжки.	2
42		Прыжки.	2
43		Прыжки.	1
44		Прыжки.	1
45		Прыжки.	2
46		Прыжки.	2
47		Лазанье, перелезание, преодоление препятствий.	1
48		Лазанье, перелезание, преодоление препятствий.	1
49		Лазанье, перелезание, преодоление препятствий.	2
50		Комплекс упражнений ОФП.	2
51		Комплекс упражнений ОФП.	1
52		Комплекс упражнений ОФП.	1
53		Комплекс упражнений ОФП.	2
54		Комплекс упражнений ОФП.	2
55		Комплекс упражнений ОФП.	1
56		Комплекс упражнений ОФП.	1
57		Комплекс упражнений ОФП.	2
4.Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)			64
58		Упражнения для развития силы.	2
59		Упражнения для развития силы.	1
60		Упражнения для развития силы.	1
61		Упражнения для развития силы.	2
62		Упражнения для развития силы.	2
63		Упражнения для развития силы.	1
64		Упражнения для развития силы. Инструктаж Т.Б.	1
65		Упражнения для развития гибкости.	2
66		Упражнения для развития гибкости.	2

67			Упражнения для развития гибкости.	1
68			Упражнения для развития гибкости.	1
69			Упражнения для развития гибкости.	2
70			Упражнения для развития гибкости.	2
Итого за 1 полугодие:				106
2 полугодие 2023-2024 учебного года				
71			Упражнения для развития прыгучести.	1
72			Упражнения для развития прыгучести.	1
73			Упражнения для развития прыгучести.	2
74			Упражнения для развития прыгучести.	2
75			Упражнения для развития прыгучести.	1
76			Упражнения для развития прыгучести.	1
77			Упражнения для развития прыгучести.	2
78			Упражнения для развития быстроты.	2
79			Упражнения для развития быстроты.	1
80			Упражнения для развития быстроты.	1
81			Упражнения для развития быстроты.	2
82			Упражнения для развития быстроты.	2
83			Упражнения для развития быстроты.	1
84			Упражнения для развития быстроты.	1
85			Упражнения для развития быстроты.	2
86			Упражнения для развития быстроты.	2
87			Стрейчинг.	1
88			Стрейчинг.	1
89			Комплекс базовых упражнений акробатики.	2
90			Комплекс базовых упражнений акробатики.	2
91			Комплекс базовых упражнений акробатики.	1
92			Комплекс базовых упражнений акробатики.	1
93			Комплекс базовых упражнений акробатики.	2
94			Комплекс базовых упражнений акробатики.	2
95			Комплекс базовых упражнений акробатики.	1
96			Комплекс базовых упражнений акробатики.	1
97			Комплекс базовых упражнений акробатики.	2
98			Комплекс базовых упражнений акробатики.	2
99			Комплекс базовых упражнений акробатики.	1
100			Комплекс базовых упражнений акробатики.	1
5. Тема: Спортивное и специальное оборудование.				14
101			Беседы - лекции об устройстве спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта.	2
102			Правила содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.	2
103			Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	1
104			Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	1
105			Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	2
106			Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	2
107			Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	1
108			Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	1

109			Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	2
110			Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	2
6. Тема: Техническая подготовка				68
111			Опорные прыжки упражнения.	1
112			Опорные прыжки упражнения.	1
113			Опорные прыжки упражнения.	2
114			Опорные прыжки упражнения.	2
115			Опорные прыжки упражнения.	1
116			Опорные прыжки упражнения.	1
117			Опорные прыжки упражнения.	2
118			Опорные прыжки упражнения.	2
119			Опорные прыжки упражнения.	1
120			Опорные прыжки упражнения.	1
121			Опорные прыжки упражнения.	2
122			Упражнения на снарядах.	2
123			Упражнения на снарядах.	1
124			Упражнения на снарядах.	1
125			Упражнения на снарядах.	2
126			Упражнения на снарядах.	2
127			Упражнения на снарядах.	1
128			Упражнения на снарядах.	1
129			Упражнения на снарядах.	2
130			Упражнения на снарядах.	2
131			Упражнения на снарядах.	1
132			Упражнения на снарядах.	1
133			Упражнения на снарядах.	2
134			Упражнения на снарядах.	2
135			Упражнения на снарядах.	1
136			Упражнения на снарядах.	1
137			Соревновательные комбинации.	2
138			Соревновательные комбинации.	2
139			Соревновательные комбинации.	1
140			Соревновательные комбинации.	1
141			Соревновательные комбинации.	2
142			Соревновательные комбинации.	2
143			Соревновательные комбинации.	1
144			Соревновательные комбинации.	1
145			Вольные упражнения.	2
146			Вольные упражнения.	2
147			Вольные упражнения.	1
148			Вольные упражнения.	1
149			Вольные упражнения.	2
150			Вольные упражнения.	2
151			Вольные упражнения.	1
152			Вольные упражнения.	1
153			Вольные упражнения.	2
154			Вольные упражнения.	2
155			Вольные упражнения.	1
156			Вольные упражнения.	1
7. Тема: Итоговое занятие				2
157			Промежуточная аттестация контрольные	2

			упражнения.	
				Итого за 2 полугодие: 128
				Всего: 234

Базовый уровень 4 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма 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: Теоретическая подготовка				34
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии, правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале», ОРУ.	2
3			Беседа: «Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни», ОРУ	2
4			Беседа: «Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортом», ОРУ.	2
5			Упражнения для рук и плечевого пояса.	2
6			Упражнения для рук и плечевого пояса.	2
7			Упражнения для рук и плечевого пояса.	2
8			Упражнения для шеи и туловища.	2
9			Упражнения для шеи и туловища.	2
10			Упражнения для шеи и туловища.	2
11			Упражнения для ног.	2
12			Упражнения для ног.	2
13			Упражнения для ног.	2
14			Комплекс упражнений.	2
15			Комплекс упражнений.	2
16			Комплекс упражнений.	2
17			Комплекс упражнений.	2
18			Комплекс упражнений.	2
3. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				50
19			Строевые упражнения.	2
20			Строевые упражнения.	2
21			Строевые упражнения.	2
22			Основные виды движений.	2
23			Основные виды движений.	2
24			Основные виды движений.	2
25			Основные виды движений.	2
26			Основные виды движений.	2
27			Основные виды движений.	2
28			Основные виды движений.	2
29			Основные виды движений.	2
30			Основные виды движений.	2
31			Основные виды движений.	2
32			Упражнения в прыжках.	2
33			Упражнения в прыжках.	2
34			Упражнения в прыжках.	2
35			Прыжки.	2
36			Прыжки.	2

37			Прыжки.	2
38			Прыжки.	2
39			Прыжки.	2
40			Прыжки.	2
41			Лазанье, перелезание, преодоление препятствий.	2
42			Лазанье, перелезание, преодоление препятствий.	2
43			Лазанье, перелезание, преодоление препятствий.	2
4.Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				64
44			Упражнения для развития силы.	2
45			Упражнения для развития силы.	2
46			Упражнения для развития силы.	2
47			Упражнения для развития силы. Инструктаж по Т.Б.	2
48			Упражнения для развития силы.	2
49			Упражнения для развития силы.	2
50			Упражнения для развития силы.	2
51			Упражнения для развития гибкости.	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			Упражнения для развития прыгучести.	2
57			Упражнения для развития прыгучести.	2
58			Упражнения для развития прыгучести.	2
59			Упражнения для развития прыгучести.	2
60			Упражнения для развития быстроты.	2
61			Упражнения для развития быстроты.	2
62			Упражнения для развития быстроты.	2
63			Упражнения для развития быстроты.	2
64			Упражнения для развития быстроты.	2
65			Акробатика.	2
66			Акробатика.	2
67			Акробатика.	2
68			Акробатика.	2
69			Акробатика.	2
70			Акробатика.	2
71			Акробатика.	2
72			Акробатика.	2
73			Акробатика.	2
74			Акробатика.	2
75			Акробатика.	2
5. Тема: Спортивное и специальное оборудование.				14
76			Беседы - лекции об устройстве спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта.	2
77			Правила содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.	2
78			Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	2
79			Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	2

80			Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	2
81			Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	2
82			Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	2
6. Тема: Техническая подготовка				68
83			Опорные прыжки упражнения.	2
84			Опорные прыжки упражнения.	2
85			Опорные прыжки упражнения.	2
86			Опорные прыжки упражнения.	2
87			Опорные прыжки упражнения.	2
88			Опорные прыжки упражнения.	2
89			Опорные прыжки упражнения.	2
90			Опорные прыжки упражнения.	2
91			Опорные прыжки упражнения.	2
92			Опорные прыжки упражнения.	2
93			Опорные прыжки упражнения.	2
94			Упражнения на снарядах.	2
95			Упражнения на снарядах.	2
96			Упражнения на снарядах.	2
97			Упражнения на снарядах.	2
98			Упражнения на снарядах.	2
99			Упражнения на снарядах.	2
100			Упражнения на снарядах.	2
101			Упражнения на снарядах.	2
102			Упражнения на снарядах.	2
103			Упражнения на снарядах.	2
104			Упражнения на снарядах.	2
105			Упражнения на снарядах.	2
106			Упражнения на снарядах.	2
107			Упражнения на снарядах.	2
108			Упражнения на снарядах.	2
109			Вольные упражнения.	2
110			Вольные упражнения.	2
111			Вольные упражнения.	2
112			Вольные упражнения.	2
113			Вольные упражнения.	2
114			Вольные упражнения.	2
115			Вольные упражнения.	2
116			Вольные упражнения.	2
7. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				132
Всего:				234

Базовый уровень 4, 5 год обучения

№ п/п	Дата	Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во
-------	------	-----------------------------------	--------

	планируемая	фактически		час.
1 полугодие 2023-2024 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				3
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОРУ.	3
2. Тема: Теоретическая подготовка				33
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии, правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале», ОРУ.	3
3			Беседа: «Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни», ОРУ	3
4			Беседа: «Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортом», ОРУ.	3
5			Упражнения для рук и плечевого пояса.	3
6			Упражнения для рук и плечевого пояса.	3
7			Упражнения для рук и плечевого пояса.	3
8			Упражнения для шеи и туловища.	3
9			Упражнения для шеи и туловища.	3
10			Упражнения для шеи и туловища.	3
11			Упражнения для ног.	3
12			Упражнения для ног.	3
3. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				48
13			Строевые упражнения.	3
14			Строевые упражнения.	3
15			Строевые упражнения.	3
16			Основные виды движений.	3
17			Основные виды движений.	3
18			Основные виды движений.	3
19			Основные виды движений.	3
20			Основные виды движений.	3
21			Основные виды движений.	3
22			Основные виды движений.	3
23			Лазанье, перелезание, преодоление препятствий.	3
24			Лазанье, перелезание, преодоление препятствий.	3
25			Лазанье, перелезание, преодоление препятствий.	3
26			Упражнения в прыжках.	3
27			Упражнения в прыжках.	3
28			Упражнения в прыжках.	3
4. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				66
29			Упражнения для развития силы.	3
30			Упражнения для развития силы.	3
31			Упражнения для развития силы.	3
32			Упражнения для развития силы.	3
33			Упражнения для развития силы.	3
34			Упражнения для развития силы.	3
35			Упражнения для развития силы.	3
Итого за 1 полугодие:				105
2 полугодие 2023-2024 учебного года				
36				
37			Упражнения для развития гибкости.	3
38			Упражнения для развития гибкости.	3
39			Упражнения для развития гибкости.	3

40			Упражнения для развития гибкости.	3
41			Упражнения для развития прыгучести.	3
42			Упражнения для развития прыгучести.	3
43			Упражнения для развития прыгучести.	3
44			Упражнения для развития прыгучести.	3
45			Упражнения для развития быстроты.	3
46			Упражнения для развития быстроты.	3
47			Упражнения для развития быстроты.	3
48			Упражнения для развития быстроты.	3
49			Акробатика, круговая тренировка.	3
50			Акробатика.	3
5. Тема: Спортивное и специальное оборудование.				15
51			Беседы - лекции об устройстве спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта.	3
52			Правила содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.	3
53			Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	3
54			Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	3
55			Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	3
6. Тема: Техническая подготовка				66
56			Опорные прыжки упражнения.	3
57			Опорные прыжки упражнения.	3
58			Опорные прыжки упражнения.	3
59			Опорные прыжки упражнения.	3
60			Опорные прыжки упражнения.	3
61			Опорные прыжки упражнения.	3
62			Опорные прыжки упражнения.	3
63			Упражнения на снарядах.	3
64			Упражнения на снарядах.	3
65			Упражнения на снарядах.	3
66			Упражнения на снарядах.	3
67			Упражнения на снарядах.	3
68			Упражнения на снарядах.	3
69			Упражнения на снарядах.	3
70			Упражнения на снарядах.	3
71			Вольные упражнения.	3
72			Вольные упражнения.	3
73			Вольные упражнения.	3
74			Вольные упражнения.	3
75			Вольные упражнения.	3
76			Вольные упражнения.	3
77			Вольные упражнения.	3
7. Тема: Итоговое занятие				3
78			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	3
Итого за 2 полугодие:				129
Всего:				234