

Приложение 1

**Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе
«Спортивная гимнастика»
физкультурно – спортивной направленности
на 2025 - 2026 учебный год**

1. Начало учебного года: 01.09.2025 г.

2. Окончание учебного года: 31.05.2026 г.

3. Продолжительность учебных занятий: 2,3 раза в неделю по 1 - 3 занятия, продолжительностью 30, 40, 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	6	12	6	102	132	234
Группа № 2	5	12	6	102	132	234
Группа № 3	3	12	6	108	126	234
Группа № 4	1	12	4	68	88	156
Васталь В.О.						
Группа №1	5	12	6	106	128	234
Группа № 2	2	12	6	106	128	234
Группа № 3	3	12	6	104	130	234

5. Режим работы:

Цветков А.М.	
Группа № 1	Четверг, пятница 17.00 – 19.25
Группа № 2	Четверг 14.45 -16.55
Группа № 3	Понедельник, вторник, среда 18.15 -19.40
Группа № 4	Четверг, пятница 19.30 – 20.00
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 2026 г.

7. Проведения инструктажа по технике безопасности:

1 полугодие – сентябрь 2025 г.

2 полугодие – март 2026 г.

8. Каникулы

Летние 01.06.2026 – 31.08.2026 г.

9. Праздничные дни в 2025 – 2026 учебном году:

4 ноября, 31 декабря, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая.

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

Углублённый уровень 6 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактически		
1 полугодие 2025-2026 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				3
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОФП.	3
2. Тема: Теоретическая подготовка				18
2			Беседа «Основы профессионального самоопределения», «ЕВСК. Спортивные разряды (нормы, требования, условия)», ОФП.	3
3			Беседа: «Спорт и личность. Ведущие свойства личности», ОФП. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	3
4			Методические указания, примечания, терминология. ОФП. Упражнение на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	3
5			Приседания с отягощением, прыжки.	3
6			Силовые упражнения, прыжки.	3
7			Упражнения на развитие координации движений.	3
3. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				30
8			Упражнения для мышц плечевого пояса и рук.	3
9			Упражнения для мышц плечевого пояса и рук.	3
10			Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер.	3
11			Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер.	3
12			Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер.	3
13			Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер.	3
14			Упражнения для тренировки общей прыгучести.	3
15			Упражнения для тренировки общей прыгучести.	3
16			Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер.	3
17			Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер.	3
4.Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				60

18			Упражнения для специальной прыгучести (на помосте для вольных упражнений, акробатической дорожке).	3
19			Прыжки с рук на ноги (курбет) в отскок.	3
20			Два прыжка с места, третьим сальто назад.	3
21			Сальто назад с места; на возвышение (20-30 см).	3
22			Два подскока на месте, третьим сальто вперед в группировке.	3
23			Упражнения для улучшения техники разбега.	3
24			Упражнения для улучшения техники разбега.	3
25			Висы и размахивания в висе: вис, согнув ноги и углом, вис на согнутых руках, согнувшись и прогнувшись, вис сзади.	3
26			Размахивание изгибами и мах дугой, размахивание с хлестообразными движениями по ходу маха.	3
27			Упоры, перемахи и перемещения из виса в упор.	3
28			Упоры, перемахи и перемещения из виса в упор.	3
29			Размахивание, размахивание изгибами, подтягиванием, с прыжка, мах дугой.	3
30			Движения махом вперед.	3
31			Простые висы: вис на согнутых руках, согнувшись, прогнувшись, углом, сзади, горизонтальный вис спереди и сзади.	3
32			Смешанные висы: вис, стоя, лёжа, присев, присев сзади (спиной к снаряду), стоя сзади и лёжа боком (продольно и поперёк), стоя, согнувшись и прогнувшись.	3
33			Подъёмы и опускания. Соскоки: махом вперед и назад. Батутная подготовка.	3
34			Сальтовые элементы.	3
Итого за 1 полугодие:				102
2 полугодие 2025-2026 учебного года				
35			Комплекс ОФП.	3
36			Комплекс ОФП.	3
37			Батутная подготовка.	3
5. Тема: Спортивное и специальное оборудование.				18
38			Беседы - лекции об устройстве спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта.	3
39			Правила содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.	3
40			Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	3
41			Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	3
42			Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	3
43			Практические задания по техническому обслуживанию оборудования.	3
6. Тема: Техническая подготовка				81
44			Прыжки с поворотами на различное число градусов.	3

45			Прыжки с поворотами на различное число градусов.	3
46			Прыжки с поворотами на различное число градусов.	3
47			Переворот и полтора сальто вперед в группировке.	3
48			Переворот и полтора сальто вперед в группировке.	3
49			«Цукахара» в группировке (варианты).	3
50			«Цукахара» в группировке (варианты).	3
51			«Цукахара» в группировке (варианты).	3
52			Статические и силовые упражнения на брусках.	3
53			Инструктаж по Т.Б. Смешанные висы: на одной жерди продольно, на двух жердях поперёк с опорой ногами, завесом изнутри и снаружи жердей.	3
54			Упор, упор на предплечьях, руках, упор и угол, упор на согнутых руках, сед ноги врозь, сед на левом (правом) бедре на одной жерди внутри и снаружи, упор лёжа ноги врозь.	3
55			Упор, упор на предплечьях, руках, упор и угол, упор на согнутых руках, сед ноги врозь, сед на левом (правом) бедре на одной жерди внутри и снаружи, упор лёжа ноги врозь.	3
56			Маховые упражнения. Размахивание в упоре, в упоре на руках и на предплечьях.	3
57			Маховые упражнения. Размахивание в упоре, в упоре на руках и на предплечьях.	3
58			Соскоки махом вперёд и назад, вправо и влево, с поворотом, ноги врозь на концах жердей.	3
59			Соскоки махом вперёд и назад, вправо и влево, с поворотом, ноги врозь на концах жердей.	3
60			Смешанные висы. Упор, упор углом, горизонтальный упор на руках, упор руки в стороны («крест») на кольцах.	3
61			Смешанные висы. Упор, упор углом, горизонтальный упор на руках, упор руки в стороны («крест») на кольцах.	3
62			Смешанные висы. Упор, упор углом, горизонтальный упор на руках, упор руки в стороны («крест») на кольцах.	3
63			Соскоки: махом вперёд и назад, дугой, выкрутом назад, переворотом ноги врозь.	3
64			Соскоки: махом вперёд и назад, дугой, выкрутом назад, переворотом ноги врозь.	3
65			Соскоки: махом вперёд и назад, дугой, выкрутом назад, переворотом ноги врозь.	3
66			Круги на теле коня, круги на ручках, переход с ручек на тело коня, круги в ручках – соскок прогнувшись.	3
67			Круги на теле коня, круги на ручках, переход с	3

			ручек на тело коня, круги в ручках – соскок прогнувшись.	
68			Подъем разгибом, большие обороты назад и «Келлеровский» поворот на перекладине.	3
69			Подъем разгибом, большие обороты назад и «Келлеровский» поворот на перекладине.	3
70			Композиции вольных упражнений.	3
7. Тема: Судейская подготовка				21
71			Общие обязанности судей, обязанности и права участников соревнований.	3
72			Обязанности главного судьи, секретаря и его заместителей. Оформление места соревнования, площадки.	3
73			Правила соревнований по спортивной гимнастике.	3
74			Разработка календарного плана спортивно - массовых мероприятий.	3
75			Разработка положения соревнований.	3
76			Практические занятия и самостоятельное обслуживание соревнований (ассистент судьи).	3
77			Практические занятия и самостоятельное обслуживание соревнований (ассистент судьи).	3
8. Тема: Итоговое занятие				3
78			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	3
Итого за 2 полугодие:				132
Всего:				234

Базовый уровень 5 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактически		
1 полугодие 2025 -2026 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
Итого за 1 полугодие:				102
2 полугодие 2025 -2026 учебного года				
35			Упражнения на растяжку.	3
36			Упражнения на растяжку.	
37			Упражнения на растяжку.	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			Инструктаж по ТБ. 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:				132
Всего:				234

Базовый уровень 3 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2025-2026 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			Ходьба, беговые упражнения.	2
21			Упоры.	2
22			Упоры.	2
23			Упоры.	2
24			Ходьба, беговые упражнения.	2
25			Упоры.	2
26			Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.	2
27			Ходьба, беговые упражнения.	2
28			Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.	2
29			Различные сочетания движений.	2
30			Ходьба, беговые упражнения.	2
31			Различные сочетания 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			Подтягивание в висе на высокой перекладине или на высокой жерди.	2
45			Отжимания, в упоре на брусьях.	2
46			На гимнастической стенке поднимание ног в висе до высокого угла.	2
47			Из вися стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке - силой вис прогнувшись.	2
48			Приседание на правой, левой ноге у опоры.	2
49			Передвижение в упоре на параллельных брусьях.	2
50			Передвижение в упоре на параллельных брусьях.	2
51			Переворот силой в упор на перекладине или на нижней жерди.	2
52			Наклоны вперед ноги вместе; наклоны вперед ноги врозь вперед, к правой, левой ноге.	2
53			Общеразвивающие упражнения.	2
54			Общеразвивающие упражнения.	2
Итого за 1 полугодие:				108

2 полугодие 2025-2026 учебного года				
55			Комплекс ОРУ.	2
56			Комплекс ОРУ.	2
57			Комплекс ОРУ.	2
58			Прыжки с места в высоту; с места на горку матов; с места в длину. Выкруты и вкручивания в плечевых суставах. Махи ногами правой, левой: прямо, в сторону, назад.	2
59			Прыжки с места в высоту; с места на горку матов; с места в длину.	2
60			Прыжки с места в высоту; с места на горку матов; с места в длину. Выкруты и вкручивания в плечевых суставах. Махи ногами правой, левой: прямо, в сторону, назад.	2
61			Прыжки с двух ног через препятствие высотой 20-30 см. - вперед, назад, боком.	2
62			Прыжки с двух ног через препятствие высотой 20-30 см. - вперед, назад, боком.	2
63			Прыжки с двух ног с продвижением вперед, назад, правым, левым боком.	2
64			Прыжки с двух ног с продвижением вперед, назад, правым, левым боком.	2
65			Прыжки с разбега в длину, соскоком на площадку 50+50 см.	2
66			Прыжки с разбега в длину, соскоком на площадку 50+50 см.	2
67			Прыжки с разбега в длину, соскоком на горку матов высотой 20-30 см.	2
68			Пробегание на скорость 15-20 метров.	2
69			Челночный бег 10-15 метров; смена направления в беге, остановки в заданных положениях на обусловленных сигналах.	2
70			Темповые повороты. Шпагат прямой, правый, левый.	2
71			Темповые повороты.	2
72			Сальто.	2
73			Сальто. Шпагат прямой, правый, левый.	2
74			Фляк (серия фляков).	2
75			Фляк.	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			Инструктаж по ТБ. 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.	2
84			Опорные прыжки.	2
85			Опорные прыжки.	2
86			Опорные прыжки.	2
87			Опорные прыжки.	2
88			Опорные прыжки.	2

89			Статические положения: висы, упоры, стойки на ногах.	2
90			Статические положения: висы, упоры, стойки на ногах.	2
91			Положения на гибкость: шпагаты, вертикальные стойки в шпагате, глубокие наклоны, мосты.	2
92			Положения на гибкость: шпагаты, вертикальные стойки в шпагате, глубокие наклоны, мосты.	2
93			Силовые положения: вис на согнутых руках, упоры углом, горизонтальные упоры.	2
94			Силовые положения: вис на согнутых руках, упоры углом, горизонтальные упоры.	2
95			Положения в равновесии: высокие упоры, стойки. Маховые упражнения.	2
96			Положения в равновесии: высокие упоры, стойки. Маховые упражнения.	2
97			Положения в равновесии: высокие упоры, стойки. Маховые упражнения.	2
98			Брусья: с прыжка - вис углом и подъем разгибом, подъем махом назад стойка на руках.	2
99			Брусья: с прыжка - вис углом и подъем разгибом, подъем махом назад стойка на руках.	2
100			Брусья: с прыжка - вис углом и подъем разгибом, подъем махом назад стойка на руках.	2
101			Конь-махи: на коне без ручек 5 кругов в упоре поперёк, проходка вперёд за любое количество кругов, круги с поворотом.	2
102			Конь-махи: на коне без ручек 5 кругов в упоре поперёк, проходка вперёд за любое количество кругов, круги с поворотом.	2
103			Конь-махи: на коне без ручек 5 кругов в упоре поперёк, проходка вперёд за любое количество кругов, круги с поворотом.	2
104			Шпагаты.	2
105			Кольца: из размахивания выкрут вперёд прогнувшись, 2 выкрута вперёд прогнувшись, подъем махом назад прогнувшись, из виса согнувшись 2 выкрута назад, соскок сальто назад прогнувшись.	2
106			Кольца: из размахивания выкрут вперёд прогнувшись, 2 выкрута вперёд прогнувшись, подъем махом назад прогнувшись, из виса согнувшись 2 выкрута назад, соскок сальто назад прогнувшись.	2
107			Перекладина: из размахивания подъем разгибом - отмах, большие обороты вперёд- назад (со страховкой), соскок сальто назад (со страховкой).	2
108			Перекладина: из размахивания подъем разгибом - отмах, большие обороты вперёд- назад (со страховкой), соскок сальто назад (со страховкой).	2
109			Перекладина: из размахивания подъем разгибом - отмах, большие обороты вперёд- назад (со страховкой), соскок сальто назад (со страховкой).	2
110			Перекладина: из размахивания подъем разгибом - отмах, большие обороты вперёд- назад (со страховкой), соскок сальто назад (со страховкой).	2
111			Прыжки, перевороты (без прыжка), падения из стоек, перекаты, перемахи, повороты.	2
112			Прыжки, перевороты (без прыжка), падения из стоек, перекаты, перемахи, повороты.	2
113			Упоры лежа, седы, простые движения руками, ногами, головой и туловищем.	2
114			Упоры лежа, седы, простые движения руками, ногами, головой и туловищем.	2
115			Комбинация вольных упражнений.	2
116			Комбинация вольных упражнений.	2

7. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				126
Всего:				234

Стартовый уровень 2 год обучения (156 ч.)				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2025 - 2025 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Общеразвивающие упражнения.	2
2.Тема: Теоретическая подготовка				22
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 шеи и туловища.	2
8			Упражнения для шеи и туловища.	2
9			Упражнения для ног.	2
10			Упражнения для ног.	2
11			Комплекс упражнений.	2
12			Комплекс упражнений.	2
3. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				38
13			Строевые упражнения.	2
14			Строевые упражнения.	2
15			Строевые упражнения.	2
16			Строевые упражнения.	2
17			Упражнения в ходьбе.	2
18			Игры с ходьбой «Найди, где спрятано?», «Светофор»	2
19			Бег, разновидности бега.	2
20			Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	2
21			Подвижные игры с бегом: «Пилоты», «Совушка - сова». Упражнения в равновесии.	2
22			Подвижные игры с бегом: «Пилоты», «Совушка - сова». Упражнения в равновесии.	2
23			Подвижные игры с бегом: «Зайцы и волк», «Ровным кругом». Упражнения в равновесии.	2
24			Подвижные игры с бегом: «Зайцы и волк», «Ровным кругом».	2
25			Подвижные игры с бегом: «Два мороза», «Ниточка с иголочкой».	2
26			Подвижные игры с бегом: «Два мороза», «Ниточка с иголочкой».	2
27			Упражнения в прыжках.	2
28			Упражнения в прыжках.	2
29			Упражнения в прыжках.	2

30		Упражнения в прыжках.	2
31		Упражнения в прыжках.	2
4. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)			50
32		Подвижные игры на равновесие: «Выше земли».	2
33		Висы.	2
34		Висы.	2
Итого за 1 полугодие:			68
2 полугодие 2025 – 2026 учебного года			
35		Упражнения на растяжку.	2
36		Упражнения на растяжку.	2
37		Упражнения на растяжку.	2
38		Прыжковые упражнения.	2
39		Комплекс ОРУ.	2
40		Комплекс ОРУ.	2
41		Комплекс ОРУ.	2
42		Комплекс ОРУ.	2
43		Лазанье, перелезание и преодоление препятствий.	2
44		Лазанье, перелезание и преодоление препятствий.	2
45		Упражнения на гимнастической стенке.	2
46		Упражнения на гимнастической стенке.	2
47		Шпагат. Упоры.	2
48		Шпагат. Упоры.	2
49		Колесо на обе руки. Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты.	2
50		Колесо на обе руки.	2
51		Пробегание на скорость 15-20 метров.	2
52		Пробегание на скорость 15-20 метров.	2
53		Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы и бега, галопы.	2
54		Разновидности ходьбы и бега, галопы.	2
55		Позиции ног, положения рук. Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты.	2
56		Позиции ног, положения рук. Упражнения для развития гибкости, наклоны, повороты.	2
5. Тема: Техническая подготовка			42
57		Опорные прыжки упражнения.	2
58		Опорные прыжки упражнения.	2
59		Опорные прыжки упражнения.	2
60		Опорные прыжки упражнения.	2
61		Опорные прыжки упражнения.	2
62		Опорные прыжки упражнения.	2
63		Статические положения.	2
64		Статические положения.	2
65		Статические положения.	2
66		Статические положения.	2
67		Статические положения.	2
68		Вольные упражнения.	2
69		Вольные упражнения.	2
70		Вольные упражнения.	2
71		Вольные упражнения.	2
72		Вольные упражнения.	2
73		Вольные упражнения.	2
74		Вольные упражнения.	2
75		Вольные упражнения.	2

76			Вольные упражнения.	2
77			Вольные упражнения.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2
78			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				88
Всего:				156

Стартовый уровень 2 год обучения (234 ч.)				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2025 -2026 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			Упражнения в ходьбе и беге.	2
23			Разновидности бега и ходьбы: ходить и бегать друг за другом в колонне по одному, парами, меняя направления по указанию тренера или по ориентирам.	2
24			Ходьба и легкий бег спиной вперед, ходить и бегать с преодолением препятствий.	2
25			Игры с ходьбой (малой подвижности): «Найди, где спрятано?», «Светофор».	2
26			Подвижные игры с бегом: «Пилоты», «Совушка - сова».	2
27			«Два мороза», «Зайцы и волк».	2
28			ОРУ.	2

29		Упражнения в прыжках: прыжки на одной ноге – поочередно с продвижением вперед, на двух ногах с продвижением вперед, ноги врозь – вместе на месте и с продвижением вперед.	2
30		Прыжок в длину с места, в высоту с разбега.	2
31		Спрыгивать с высоты (30-50 см), мягко приземляясь, прыгать через короткую скакалку любым способом.	2
32		Спрыгивать с высоты (30-50 см), мягко приземляясь, прыгать через короткую скакалку любым способом.	2
33		Подвижные игры: «Удочка», «Зайцы и волк».	2
34		Прыжок в длину с места, в высоту с разбега.	2
35		Спрыгивать с высоты (30-50 см), мягко приземляясь, прыгать через короткую скакалку любым способом.	2
36		Спрыгивать с высоты (30-50 см), мягко приземляясь, прыгать через короткую скакалку любым способом.	2
37		Упражнения в равновесии.	2
38		Упражнения на уменьшенной и повышенной опоре.	2
39		Упражнения на уменьшенной и повышенной опоре.	2
40		Упражнения в равновесии.	2
41		Подвижные игры на равновесие: «Выше земли».	2
42		Подвижные игры на равновесие: «Выше земли».	2
43		Прыжок в длину с места, в высоту с разбега.	2
4.Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)			78
44		Подтягивание в висе на высокой перекладине или на высокой жерди.	2
45		Подтягивание в висе на высокой перекладине или на высокой жерди.	2
46		Отжимания, в упоре на брусьях.	2
47		Отжимания, в упоре на брусьях.	2
48		«Лодочка», «щучка», «самолет».	2
49		«Лодочка», «щучка», «самолет».	2
50		«Качалка».	2
51		«Качалка».	2
52		«Качалка».	2
53		Общеразвивающие упражнения.	2
Итого за 1 полугодие:			106
2 полугодие учебного года			
54		Общеразвивающие упражнения.	2
55		Общеразвивающие упражнения.	2
56		Общеразвивающие упражнения.	2
57		Наклоны вперед ноги вместе; наклоны вперед ноги врозь вперед, к правой, левой ноге; мост.	2
58		Наклоны вперед ноги вместе; наклоны вперед ноги врозь вперед, к правой, левой ноге; мост.	2
59		Наклоны вперед ноги вместе; наклоны вперед ноги врозь вперед, к правой, левой ноге; мост.	2
60		Шпагат прямой, правый, левый.	2
61		Шпагат прямой, правый, левый.	2
62		Шпагат прямой, правый, левый.	2
63		Махи ногами правой, левой: прямо, в сторону, назад.	2
64		Махи ногами правой, левой: прямо, в сторону, назад.	2
65		Махи ногами правой, левой: прямо, в сторону, назад.	2
66		Выкруты и вкручивания в плечевых суставах.	2
67		Выкруты и вкручивания в плечевых суставах.	2
68		Выкруты и вкручивания в плечевых суставах.	2
69		Прыжки с места в высоту; с места на горку матов; с места в длину.	2
70		Прыжки с места в высоту; с места на горку матов; с места в длину.	2

71			Прыжки с места в высоту; с места на горку матов; с места в длину.	2
72			Пробегание на скорость 15-20 метров.	2
73			Пробегание на скорость 15-20 метров.	2
74			Упражнения для правильной постановки осанки, варианты положения рук, позиции ног.	2
75			Кувырки, перекаты, стойки на лопатках, стойки на руках.	2
76			Упражнения для правильной постановки осанки, варианты положения рук, позиции ног.	2
77			Разновидности ходьбы и бега, галопы.	2
78			Прыжки на месте и с продвижением.	2
79			Инструктаж по Т.Б. Упражнения для разработки голеностопного сустава.	2
80			Кувырки, перекаты, стойки на лопатках, стойки на руках.	2
81			Кувырки, перекаты, стойки на лопатках, стойки на руках.	2
82			Колесо.	2
5. Тема: Техническая подготовка				68
83			Простые движения руками, ногами, головой и туловищем. Выпады, приседания.	2
84			Простые движения руками, ногами, головой и туловищем. Выпады, приседания.	2
85			Прыжки, перевороты (без прыжка), падения из стойки, перекаты, перемахи, повороты.	2
86			Прыжки, перевороты (без прыжка), падения из стойки, перекаты, перемахи, повороты.	2
87			Разбег, наскок на мостик и толчок ногами, полг после толчка руками, приземление.	2
88			Разбег, наскок на мостик и толчок ногами, полг после толчка руками, приземление.	2
89			Разбег, наскок на мостик и толчок ногами, полг после толчка руками, приземление.	2
90			Разбег, наскок на мостик и толчок ногами, полг после толчка руками, приземление.	2
91			Опорные прыжки упражнения.	2
92			Опорные прыжки упражнения.	2
93			Опорные прыжки упражнения.	2
94			Опорные прыжки упражнения.	2
95			Опорные прыжки упражнения.	2
96			Опорные прыжки упражнения.	2
97			Положения на гибкость: шпагаты, вертикальные стойки в шпагате, глубокие наклоны, мосты.	2
98			Положения на гибкость: шпагаты, вертикальные стойки в шпагате, глубокие наклоны, мосты.	2
99			Положения на гибкость: шпагаты, вертикальные стойки в шпагате, глубокие наклоны, мосты.	2
100			Положения на гибкость: шпагаты, вертикальные стойки в шпагате, глубокие наклоны, мосты.	2
101			Статические положения: висы, упоры, стойки на ногах.	2
102			Статические положения: висы, упоры, стойки на ногах.	2
103			Статические положения: висы, упоры, стойки на ногах.	2
104			Статические положения: висы, упоры, стойки на	2

			ногах.	
105			Статические положения: висы, упоры, стойки на ногах.	2
106			Силовые положения: вис на согнутых руках, упоры углом, горизонтальные упоры.	2
107			Силовые положения: вис на согнутых руках, упоры углом, горизонтальные упоры.	2
108			Силовые положения: вис на согнутых руках, упоры углом, горизонтальные упоры.	2
109			Силовые положения: вис на согнутых руках, упоры углом, горизонтальные упоры.	2
110			Положения в равновесии: высокие упоры, стойки.	2
111			Положения в равновесии: высокие упоры, стойки.	2
112			Положения в равновесии: высокие упоры, стойки.	2
113			Положения в равновесии: высокие упоры, стойки.	2
114			Маховые упражнения.	2
115			Маховые упражнения.	2
116			Маховые упражнения.	2
6. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				128
Всего:				234

Базовый уровень 5 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2025-2026 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		Ходьба, беговые упражнения.	2
21		Упоры.	2
22		Упоры.	2
23		Упоры.	2
24		Ходьба, беговые упражнения.	2
25		Упоры.	2
26		Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.	2
27		Ходьба, беговые упражнения.	2
28		Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.	2
29		Различные сочетания движений.	2
30		Ходьба, беговые упражнения.	2
31		Различные сочетания 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		Подтягивание в висе на высокой перекладине или на высокой жерди.	2
45		Отжимания, в упоре на брусьях.	2
46		На гимнастической стенке поднимание ног в висе до высокого угла.	2
47		Из виса стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке - силой вис прогнувшись.	2
48		Приседание на правой, левой ноге у опоры.	2
49		Передвижение в упоре на параллельных брусьях.	2
50		Передвижение в упоре на параллельных брусьях.	2
51		Переворот силой в упор на перекладине или на нижней жерди.	2
52		Наклоны вперед ноги вместе; наклоны вперед ноги врозь вперед, к правой, левой ноге.	2
53		Общеразвивающие упражнения.	2
Итого за 1 полугодие:			106
2 полугодие 2025-2026 учебного года			
54		Общеразвивающие упражнения.	2
55		Общеразвивающие упражнения.	2
56		Общеразвивающие упражнения.	2
57		Выкруты и вкручивания в плечевых суставах. Махи ногами правой, левой: прямо, в сторону, назад.	2
58		Выкруты и вкручивания в плечевых суставах. Махи ногами правой, левой: прямо, в сторону, назад.	2
59		Прыжки с места в высоту; с места на горку матов; с места в длину.	2
60		Прыжки с места в высоту; с места на горку матов; с места в длину.	2
61		Прыжки с двух ног через препятствие высотой 20-30 см. - вперед, назад, боком.	2
62		Прыжки с двух ног через препятствие высотой 20-30	2

			см. - вперед, назад, боком.	
63			Прыжки с двух ног с продвижением вперед, назад, правым, левым боком.	2
64			Прыжки с двух ног с продвижением вперед, назад, правым, левым боком.	2
65			Прыжки с разбега в длину, соскоком на площадку 50+50 см.	2
66			Прыжки с разбега в длину, соскоком на площадку 50+50 см.	2
67			Прыжки с разбега в длину, соскоком на горку матов высотой 20-30 см.	2
68			Пробегание на скорость 15-20 метров.	2
69			Челночный бег 10-15 метров; смена направления в беге, остановки в заданных положениях на обусловленных сигналах.	2
70			Темповые перевороты. Шпагат прямой, правый, левый.	2
71			Темповые перевороты.	2
72			Сальто.	2
73			Сальто. Шпагат прямой, правый, левый.	2
74			Фляк (серия фляков).	2
75			Фляк.	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			Инструктаж по ТБ. 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.	2
84			Опорные прыжки.	2
85			Опорные прыжки.	2
86			Опорные прыжки.	2
87			Опорные прыжки.	2
88			Опорные прыжки.	2
89			Статические положения: висы, упоры, стойки на ногах.	2
90			Статические положения: висы, упоры, стойки на ногах.	2
91			Положения на гибкость: шпагаты, вертикальные стойки в шпагате, глубокие наклоны, мосты.	2
92			Положения на гибкость: шпагаты, вертикальные стойки в шпагате, глубокие наклоны, мосты.	2
93			Силовые положения: вис на согнутых руках, упоры углом, горизонтальные упоры.	2
94			Силовые положения: вис на согнутых руках, упоры углом, горизонтальные упоры.	2
95			Положения в равновесии: высокие упоры, стойки. Маховые упражнения.	2
96			Положения в равновесии: высокие упоры, стойки. Маховые упражнения.	2
97			Положения в равновесии: высокие упоры, стойки.	2

			Маховые упражнения.	
98			Брусья: с прыжка - вис углом и подъём разгибом, подъём махом назад стойка на руках.	2
99			Брусья: с прыжка - вис углом и подъём разгибом, подъём махом назад стойка на руках.	2
100			Брусья: с прыжка - вис углом и подъём разгибом, подъём махом назад стойка на руках.	2
101			Конь-махи: на коне без ручек 5 кругов в упоре поперёк, проходка вперёд за любое количество кругов, круги с поворотом.	2
102			Конь-махи: на коне без ручек 5 кругов в упоре поперёк, проходка вперёд за любое количество кругов, круги с поворотом.	2
103			Конь-махи: на коне без ручек 5 кругов в упоре поперёк, проходка вперёд за любое количество кругов, круги с поворотом.	2
104			Кольца: из размахивания выкрут вперёд прогнувшись, 2 выкрута вперёд прогнувшись, подъём махом назад прогнувшись, из виса согнувшись 2 выкрута назад, соскок сальто назад прогнувшись.	2
105			Шпагаты.	2
106			Кольца: из размахивания выкрут вперёд прогнувшись, 2 выкрута вперёд прогнувшись, подъём махом назад прогнувшись, из виса согнувшись 2 выкрута назад, соскок сальто назад прогнувшись.	2
107			Перекладина: из размахивания подъём разгибом - отмах, большие обороты вперёд- назад (со страховкой), соскок сальто назад (со страховкой).	2
108			Перекладина: из размахивания подъём разгибом - отмах, большие обороты вперёд- назад (со страховкой), соскок сальто назад (со страховкой).	2
109			Перекладина: из размахивания подъём разгибом - отмах, большие обороты вперёд- назад (со страховкой), соскок сальто назад (со страховкой).	2
110			Перекладина: из размахивания подъём разгибом - отмах, большие обороты вперёд- назад (со страховкой), соскок сальто назад (со страховкой).	2
111			Прыжки, перевороты (без прыжка), падения из стоек, перекаты, перемахи, повороты.	2
112			Прыжки, перевороты (без прыжка), падения из стоек, перекаты, перемахи, повороты.	2
113			Упоры лежа, седы, простые движения руками, ногами, головой и туловищем.	2
114			Упоры лежа, седы, простые движения руками, ногами, головой и туловищем.	2
115			Комбинация вольных упражнений.	2
116			Комбинация вольных упражнений.	2
7. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				128
Всего:				234