

Приложение 1

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

1. Начало учебного года: 01.10.2025 г.

2. Окончание учебного года: 31.05.2026 г.

3. Продолжительность учебных занятий:

2 раза в неделю по 2 занятия, продолжительностью 45 минут.

Перерыв между занятиями 5 - 10 минут.

4. Продолжительность учебного года

Название групп, модули.	Год обучения	Количество детей	Количество часов в неделю	Количество часов в 1 полугодии	Количество часов во 2 полугодии	Количество часов в год
Синяков А.И. Группа 2011-2013 г.р. Модуль 4.	1	12	6	26	44	70
Асанова О.О. Группа 2 Б (2009-2014 г.р.) Модуль 5.	1	12	6	26	44	70

1. Режим работы:

№ п/п	Название группы	Дни недели	Время
	Синяков А.И. Группа 2011-2013 г.р. Модуль 4.	Пятница	15.15- 17.00
2.	Асанова О.О. Группа 2 Б (2009-2014 г.р.) Модуль 5.	Суббота	11.15- 12.55

6. Проведение 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 г. – 31.05. 2026 г.

9. Праздничные дни в 2024 – 2025 учебном году: 4 ноября, 31 декабря, 1-8

января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая.

10. Место проведения занятий: Ледовая арена, пр. Державина, д. 67

1 год обучения стартовый уровень (78 ч.) Модуль 5. «Фигурное катание на коньках»				
№	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируема я	фактическая		
1 полугодие 2025 -2026 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Беседы: «Требования техники безопасности на занятиях», «Требования техники безопасности в здании крытой ледовой арены».	2
2. Тема: Стрейчинг				4
2			Беседы - лекции: «История развития фигурного катания на коньках в мире», «История фигурного катания на коньках в России», комплекс упражнений стрейчига.	2
3			Беседы - лекции: «Спортивный инвентарь и оборудование», «Гигиена». Статический стречинг, упражнения динамического стрейчинга	2
3. Тема: Хореографическая подготовка				20
4			Комплекс партерной гимнастики.	2
5			Комплекс партерной гимнастики.	2
6			Основные позиции ног 1,2,3,5,6. Demi plie по позициям, лицом к станку. Releve на полупальцах в 1,2,6 позиции. Batment tendu крестом из первой позиции.	2
7			Основные позиции ног 1,2,3,5,6. Demi plie по позициям, лицом к станку. Releve на полупальцах в 1,2,6 позиции. Batment tendu крестом из первой позиции.	2
8			Основные позиции ног 1,2,3,5,6. Demi plie по позициям, лицом к станку. Releve на полупальцах в 1,2,6 позиции. Batment tendu крестом из первой позиции.	2
9			Основные позиции ног 1,2,3,5,6. Demi plie по позициям, лицом к станку. Releve на полупальцах в 1,2,6 позиции. Batment tendu крестом из первой позиции.	2
10			Вращение по диагонали налево и право, повороты на месте.	2
11			Вращение по диагонали налево и право, повороты на месте.	2
12			Подскоки, боковой галоп. Трамплинные прыжки	2
13			Подскоки, боковой галоп. Трамплинные прыжки	2
Итого за 1 полугодие:				26
2 полугодие 2025 -2026 учебного года				

4. Тема: Техническая подготовка				42
14			Упражнения на растяжку.	
15			Упражнения на растяжку.	2
16			Упражнения на растяжку.	2
17			Ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт, без опоры.	2
18			Скольжение на двух ногах.	2
19			Стартовые движения и скольжение со старта.	2
20			Разнообразные остановки, фонарики, змейки.	2
21			Скольжение вперед и назад, скольжение «елочкой», скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу.	2
22			Скольжение вперед и назад, скольжение «елочкой», скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу.	2
23			Инструктаж по ТБ. Скольжение вперед и назад, скольжение «елочкой», скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу.	2
24			Поворотные элементы: тройки, многократные тройки; спирали, вращения на двух, одной ноге на месте, с захода.	2
25			Поворотные элементы: тройки, многократные тройки; спирали, вращения на двух, одной ноге на месте, с захода.	2
26			Циркули вперед и назад, пируэт, волчок, пируэт назад.	2
27			Циркули вперед и назад, пируэт, волчок, пируэт назад.	2
28			Циркули вперед и назад, пируэт, волчок, пируэт назад.	2
29			Подскоки с поворотом в 0.5, 1.0 оборот.	2
30			Прыжки толчком двумя, одной на другую ногу.	2
31			Прыжки «перекидной».	2
32			Прыжки «перекидной».	2
33			Прыжки «перекидной».	2
34			Комбинации элементов.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2
35			Промежуточная аттестация: контрольные задания.	2
Итого за 2 полугодие:				44
Всего:				70

1 год обучения стартовый уровень (78 ч.)				
Модуль 4. «Хоккей с шайбой»				
№	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируема я	фактическая		
1 полугодие 2025 -2026 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Беседы: «Требования техники безопасности на занятиях», «Требования техники безопасности в здании крытой ледовой арены».	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				4
2			Беседы - лекции: «Истрия развития хоккея в мире», «История хоккея в России». Подвижные игры и эстафеты.	2
3			Беседы - лекции: «Спортивный инвентарь и оборудование, спортивная экипировка», «Гигиена». Подвижные игры и эстафеты.	2
3. Тема: Техника игры				32
4			Основная стойка (посадка) хоккеиста. Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой.	2
5			Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда.	2
6			Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда.	2
7			Скольжение на левом коньке после толчка правой и наоборот; бег скользящим шагом.	2
8			Скольжение на левом коньке после толчка правой и наоборот; бег скользящим шагом.	2
9			Повороты по дуге толчком одной (внешней) ноги (переступанием); повороты по дуге переступанием двух ног.	2
10			Повороты по дуге толчком одной (внешней) ноги (переступанием); повороты по дуге переступанием двух ног.	2
11			Владение клюшкой, основные способы держания клюшки (хваты) - обычный, широкий, узкий; ведение шайбы на месте.	2
12			Владение клюшкой, основные способы держания клюшки (хваты) - обычный, широкий, узкий;	2
13			Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы; ведение шайбы дозированными толчками вперед.	2
Итого за 1 полугодие:				26
2 полугодие 2025 -2026 учебного года				
14			Упражнения на растяжку.	2

15			Упражнения на растяжку.	2
16			Катание на коньках и владение клюшкой и шайбой.	2
17			Катание на коньках и владение клюшкой и шайбой.	2
18			Катание на коньках и владение клюшкой и шайбой.	2
19			Катание на коньках и владение клюшкой и шайбой.	2
4. Тема: Тактика игры				30
20			Скоростное маневрирование и выбор позиции.	2
21			Скоростное маневрирование и выбор позиции.	2
22			Дистанционная опека, контактная опека.	2
23			Инструктаж по ТБ. Отбор шайбы перехватом, отбор шайбы клюшкой.	2
24			Отбор шайбы перехватом, отбор шайбы клюшкой.	2
25			Тактика игры вратаря.	2
26			Тактика игры вратаря.	2
27			Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем.	2
28			Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем.	2
29			Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем.	2
30			Групповые атакующие действия.	2
31			Групповые атакующие действия.	2
32			Игровая практика.	2
33			Игровая практика.	2
34			Игровая практика.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2
35			Промежуточная аттестация: контрольные задания.	
Итого за 2 полугодие:				44
Всего:				70