

Приложение 1

**Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей
программе «Фигурное катание на
коньках»
физкультурно – спортивной
направленности
на 2025-2026 учебный год**

1. Начало учебного года: 01.10.2025 г.

2. Окончание учебного года: 31.05.2026г.

3. Продолжительность учебных занятий: 2 - 3 раза в неделю по 1,2,3 занятия, продолжительностью 30, 45 минут, перемена между занятиями 5-15 минут.

4.Продолжительность учебного года

Название группы	Год обучения	Наполняемость (кол-во в этом	Количество часов внеделю	Количество часов за 1 полугодие	Количество часов за 2 полугодие	Количество часов в год
Асанова О.О. Группа 1 А (5 – 7 лет)	1	12	6	78	132	210
Асанова О.О. Группа 2 А (2015-2018 г.р.)	1	12	6	80	130	210
Асанова О.О. Группа 2 Б (2009-2014 г.р.)	1	12	6	80	132	212

5. Режим работы:

№ п/п	Название группы	Дни недели	Время
1.	Асанова О.О. Группа 1 А (5 – 7 лет)	Четверг Пятница Суббота	17.15 - 18.00 17.30 -18.35 09.00-10.05
2.	Асанова О.О. Группа 2 А (2015-2018 г.р.)	Среда, четверг, пятница	15.15-16.55
3.	Асанова О.О. Группа 2 Б (2009-2014 г.р.)	Среда Четверг Пятница	17.15- 18.55 18.10 – 19.45 18.30 – 19.15

		Суббота	10.15.-11.00
--	--	---------	--------------

6. Проведение промежуточной аттестации:

промежуточная аттестация 2 полугодие – май 2026 г.

7. Проведения инструктажа по технике безопасности:

1 полугодие – сентябрь 2025г.

2 полугодие – март 2026 г.

8. Каникулы

Летние: 31.05.2026 г. – 01.09.2026 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: Ледовая арена, ул. Державина, д.67

Стартовый уровень 1 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол -во час.
	планируем ая	фактическа я		
1 полугодие 2025 -2026 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Общеукрепляющие упражнения.	2
2. Тема: Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)				56
2			Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и на ледовом покрытии катка при выполнении различных упражнений. Комплекс упражнений ОФП.	2
3			Комплекс упражнений ОФП.	2
4			Комплекс упражнений ОФП.	2
5			Комплекс упражнений ОФП.	2
6			Комплекс упражнений ОФП.	2
7			Комплекс упражнений ОФП.	2
8			Комплекс упражнений ОФП.	2
9			Комплекс упражнений ОФП.	2
10			Комплекс упражнений ОФП.	2
11			Комплекс упражнений ОФП.	2
12			Комплекс упражнений ОФП.	2
13			Комплекс упражнений ОФП.	2
14			Комплекс упражнений СФП.	2
15			Комплекс упражнений СФП.	2

16			Комплекс упражнений СФП.	2
17			Комплекс упражнений СФП.	2
18			Комплекс упражнений СФП.	2
19			Комплекс упражнений СФП.	2
20			Комплекс упражнений СФП.	2
21			Комплекс упражнений СФП.	2
22			Комплекс упражнений СФП.	2
23			Комплекс упражнений СФП.	2
24			Комплекс упражнений СФП.	2
25			Комплекс упражнений СФП.	2
26			Комплекс упражнений СФП.	2
27			Комплекс упражнений СФП.	2
28			Комплекс упражнений СФП.	2
29			Комплекс упражнений СФП.	2
30			Комплекс упражнений СФП.	2
31			Комплекс упражнений СФП.	2
3. Тема: Хореографическая подготовка				30
32			Основы классической хореографии.	2
33			Основы классической хореографии.	2
34			Основы классической хореографии.	2
35			Основы классической хореографии.	2
36			Основы классической хореографии.	2
37			Вальсовый шаг.	2
38			Вальсовый шаг.	2
39			Вальсовый шаг.	2
Итого за 1 полугодие:				78
2 полугодие 2025 -2026 учебного года				
40			Упражнения на растяжку.	2
41			Упражнения на растяжку.	2
42			Упражнение в партере.	2
43			Упражнение в партере.	2
44			Упражнение в партере.	2
4. Тема: Избранный вид спорта				120
45			Елочка, фонарик вперед/назад, фонарик с поворотом, фонарик с прыжком вверх, фонарик с перепрыжкой.	2
46			Елочка, фонарик вперед/назад, фонарик с поворотом, фонарик с прыжком вверх, фонарик с перепрыжкой.	2
47			Елочка, фонарик вперед/назад, фонарик с поворотом, фонарик с прыжком вверх, фонарик с перепрыжкой.	2
48			Елочка, фонарик вперед/назад, фонарик с поворотом, фонарик с прыжком вверх, фонарик с перепрыжкой.	2
49			Елочка, фонарик вперед/назад, фонарик с поворотом, фонарик с прыжком вверх, фонарик с перепрыжкой.	2
50			Елочка, фонарик вперед/назад, фонарик с поворотом, фонарик с прыжком вверх,	2

			фонарик с перепрыжкой.	
51			Елочка, фонарик вперед/назад, фонарик с поворотом, фонарик с прыжком вверх, фонарик с перепрыжкой.	2
52			Елочка, фонарик вперед/назад, фонарик с поворотом, фонарик с прыжком вверх, фонарик с перепрыжкой.	2
53			Дуги вперед и назад.	2
54			Дуги вперед и назад.	2
55			Дуги вперед и назад.	2
56			Дуги вперед и назад.	2
57			Скрестный шаг вперед и назад.	2
58			Скрестный шаг вперед и назад.	2
59			Скрестный шаг вперед и назад.	2
60			Скрестный шаг вперед и назад.	2
61			Змейка вперед/ назад, на двух ногах, на одной ноге вперед/назад.	2
62			Змейка вперед/ назад, на двух ногах, на одной ноге вперед/назад.	2
63			Змейка вперед/ назад, на двух ногах, на одной ноге вперед/назад.	2
64			Змейка вперед/ назад, на двух ногах, на одной ноге вперед/назад.	2
65			Змейка вперед/ назад, на двух ногах, на одной ноге вперед/назад.	2
66			Выпады назад/в сторону.	2
67			Инструктаж по ТБ. Выпады назад/в сторону.	2
68			Цапелька лицом вперед, спиной вперед.	2
69			Цапелька лицом вперед, спиной вперед.	2
70			Цапелька лицом вперед, спиной вперед.	2
71			Цапелька лицом вперед, спиной вперед.	2
72			Перебежка вперед и назад.	2
73			Перебежка вперед и назад.	2
74			Перебежка вперед и назад.	2
75			Тройки вперед наружу - назад внутрь.	2
76			Тройки вперед наружу - назад внутрь.	2
77			Тройки вперед наружу - назад внутрь.	2
78			Тройки вперед внутрь – назад наружу.	2
79			Тройки вперед внутрь – назад наружу.	2
80			Тройки вперед внутрь – назад наружу.	2
81			Вращение на двух ногах, с захода на одной ноге, в приседе.	2
82			Вращение на двух ногах, с захода на одной ноге, в приседе.	2
83			Вращение на двух ногах, с захода на одной ноге, в приседе.	2
84			Вращение на двух ногах, с захода на одной ноге, в приседе.	2
85			Ласточка вперед и назад.	2
86			Ласточка вперед и назад.	2
87			Ласточка вперед и назад.	2
88			Пистолетик вперед и назад.	2
89			Пистолетик вперед и назад.	2
90			Перекидной прыжок.	2

91			Перекидной прыжок.	2
92			Перекидной прыжок.	2
93			Скольжение в выпаде вперед и назад; скольжение в выпаде по спирали.	2
94			Скольжение в выпаде вперед и назад; скольжение в выпаде по спирали.	2
95			Скольжение в выпаде вперед и назад; скольжение в выпаде по спирали.	2
96			Скольжение в выпаде вперед и назад; скольжение в выпаде по спирали.	2
97			Комбинации из разученных элементов.	2
98			Комбинации из разученных элементов.	2
99			Комбинации из разученных элементов.	2
100			Комбинации из разученных элементов.	2
101			Комбинации из разученных элементов.	2
102			Комбинации из разученных элементов.	2
103			Комбинации из разученных элементов.	2
104			Комбинации из разученных элементов.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2
105			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				132
Всего:				210

Стартовый уровень 1 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол -во час.
	планируем ая	фактически		
1 полугодие 2025 -2026 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Общеукрепляющие упражнения.	2
2. Тема: Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)				56
2			Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и на ледовом покрытии катка при выполнении различных упражнений. Комплекс упражнений ОФП.	2
3			Комплекс упражнений ОФП.	2
4			Комплекс упражнений ОФП.	2
5			Комплекс упражнений ОФП.	2
6			Комплекс упражнений ОФП.	2
7			Комплекс упражнений ОФП.	2

8			Комплекс упражнений ОФП.	2
9			Комплекс упражнений ОФП.	2
10			Комплекс упражнений ОФП.	2
11			Комплекс упражнений ОФП.	2
12			Комплекс упражнений ОФП.	2
13			Комплекс упражнений ОФП.	2
14			Комплекс упражнений СФП.	2
15			Комплекс упражнений СФП.	2
16			Комплекс упражнений СФП.	2
17			Комплекс упражнений СФП.	2
18			Комплекс упражнений СФП.	2
19			Комплекс упражнений СФП.	2
20			Комплекс упражнений СФП.	2
21			Комплекс упражнений СФП.	2
22			Комплекс упражнений СФП.	2
23			Комплекс упражнений СФП.	2
24			Комплекс упражнений СФП.	2
25			Комплекс упражнений СФП.	2
26			Комплекс упражнений СФП.	2
27			Комплекс упражнений СФП.	2
28			Комплекс упражнений СФП.	2
29			Комплекс упражнений СФП.	2
30			Комплекс упражнений СФП.	2
31			Комплекс упражнений СФП.	2
3. Тема: Хореографическая подготовка				30
32			Основы классической хореографии.	2
33			Основы классической хореографии.	2
34			Основы классической хореографии.	2
35			Основы классической хореографии.	2
36			Основы классической хореографии.	2
37			Вальсовый шаг.	2
38			Вальсовый шаг.	2
39			Вальсовый шаг.	2
40			Упражнения на растяжку.	2
Итого за 1 полугодие:				80
2 полугодие 2025 -2026 учебного года				
41			Упражнения на растяжку.	2
42			Упражнение в партере.	2
43			Упражнение в партере.	2
44			Упражнение в партере.	2
4. Тема: Избранный вид спорта				120
45			Елочка, фонарик вперед/назад, фонарик с поворотом, фонарик с прыжком вверх, фонарик с перепрыжкой.	2
46			Елочка, фонарик вперед/назад, фонарик с поворотом, фонарик с прыжком вверх, фонарик с перепрыжкой.	2
47			Елочка, фонарик вперед/назад, фонарик с поворотом, фонарик с прыжком вверх, фонарик с перепрыжкой.	2

48			Елочка, фонарик вперед/назад, фонарик с поворотом, фонарик с прыжком вверх, фонарик с перепрыжкой.	2
49			Елочка, фонарик вперед/назад, фонарик с поворотом, фонарик с прыжком вверх, фонарик с перепрыжкой.	2
50			Елочка, фонарик вперед/назад, фонарик с поворотом, фонарик с прыжком вверх, фонарик с перепрыжкой.	2
51			Елочка, фонарик вперед/назад, фонарик с поворотом, фонарик с прыжком вверх, фонарик с перепрыжкой.	2
52			Елочка, фонарик вперед/назад, фонарик с поворотом, фонарик с прыжком вверх, фонарик с перепрыжкой.	2
53			Дуги вперед и назад.	2
54			Дуги вперед и назад.	2
55			Дуги вперед и назад.	2
56			Дуги вперед и назад.	2
57			Скрестный шаг вперед и назад.	2
58			Скрестный шаг вперед и назад.	2
59			Скрестный шаг вперед и назад.	2
60			Скрестный шаг вперед и назад.	2
61			Змейка вперед/ назад, на двух ногах, на одной ноге вперед/назад.	2
62			Змейка вперед/ назад, на двух ногах, на одной ноге вперед/назад.	2
63			Змейка вперед/ назад, на двух ногах, на одной ноге вперед/назад.	2
64			Змейка вперед/ назад, на двух ногах, на одной ноге вперед/назад.	2
65			Змейка вперед/ назад, на двух ногах, на одной ноге вперед/назад.	2
66			Выпады назад/в сторону.	2
67			Инструктаж по ТБ. Выпады назад/в сторону.	2
68			Цапелка лицом вперед, спиной вперед.	2
69			Цапелка лицом вперед, спиной вперед.	2
70			Цапелка лицом вперед, спиной вперед.	2
71			Цапелка лицом вперед, спиной вперед.	2
72			Перебежка вперед и назад.	2
73			Перебежка вперед и назад.	2
74			Перебежка вперед и назад.	2
75			Тройки вперед наружу - назад внутрь.	2
76			Тройки вперед наружу - назад внутрь.	2
77			Тройки вперед наружу - назад внутрь.	2
78			Тройки вперед внутрь – назад наружу.	2
79			Тройки вперед внутрь – назад наружу.	2
80			Тройки вперед внутрь – назад наружу.	2
81			Вращение на двух ногах, с захода на одной ноге, в приседе.	2
82			Вращение на двух ногах, с захода на одной ноге, в приседе.	2

83			Вращение на двух ногах, с захода на одной ноге, в приседе.	2
84			Вращение на двух ногах, с захода на одной ноге, в приседе.	2
85			Ласточка вперед и назад.	2
86			Ласточка вперед и назад.	2
87			Ласточка вперед и назад.	2
88			Пистолетик вперед и назад.	2
89			Пистолетик вперед и назад.	2
90			Перекидной прыжок.	2
91			Перекидной прыжок.	2
92			Перекидной прыжок.	2
93			Скольжение в выпаде вперед и назад; скольжение в выпаде по спирали.	2
94			Скольжение в выпаде вперед и назад; скольжение в выпаде по спирали.	2
95			Скольжение в выпаде вперед и назад; скольжение в выпаде по спирали.	2
96			Скольжение в выпаде вперед и назад; скольжение в выпаде по спирали.	2
97			Комбинации из разученных элементов.	2
98			Комбинации из разученных элементов.	2
99			Комбинации из разученных элементов.	2
100			Комбинации из разученных элементов.	2
101			Комбинации из разученных элементов.	2
102			Комбинации из разученных элементов.	2
103			Комбинации из разученных элементов.	2
104			Комбинации из разученных элементов.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2
105			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				130
Всего:				210

Стартовый уровень 1 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол -во час.
	планируем ая	фактически		
1 полугодие 2025-2026 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Общеукрепляющие упражнения.	2
2. Тема: Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)				56
2			Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и на ледовом	2

			покрытии катка при выполнении различных упражнений. Комплекс упражнений ОФП.	
3			Комплекс упражнений ОФП.	1
4			Комплекс упражнений ОФП.	1
5			Комплекс упражнений ОФП.	2
6			Комплекс упражнений ОФП.	2
7			Комплекс упражнений ОФП.	1
8			Комплекс упражнений ОФП.	1
9			Комплекс упражнений ОФП.	2
10			Комплекс упражнений ОФП.	2
11			Комплекс упражнений ОФП.	1
12			Комплекс упражнений ОФП.	1
13			Комплекс упражнений ОФП.	2
14			Комплекс упражнений ОФП.	2
15			Комплекс упражнений ОФП.	1
16			Комплекс упражнений ОФП.	1
17			Комплекс упражнений ОФП.	2
18			Комплекс упражнений ОФП.	2
19			Комплекс упражнений ОФП.	1
20			Комплекс упражнений СФП.	1
21			Комплекс упражнений СФП.	2
22			Комплекс упражнений СФП.	2
23			Комплекс упражнений СФП.	1
24			Комплекс упражнений СФП.	1
25			Комплекс упражнений СФП.	2
26			Комплекс упражнений СФП.	2
27			Комплекс упражнений СФП.	1
28			Комплекс упражнений СФП.	1
29			Комплекс упражнений СФП.	2
30			Комплекс упражнений СФП.	2
31			Комплекс упражнений СФП.	1
32			Комплекс упражнений СФП.	1
33			Комплекс упражнений СФП.	2
34			Комплекс упражнений СФП.	2
35			Комплекс упражнений СФП.	1
36			Комплекс упражнений СФП.	1
37			Комплекс упражнений СФП.	2
38			Комплекс упражнений СФП.	2
3. Тема: Хореографическая подготовка				30
39			Основы классической хореографии.	1
40			Основы классической хореографии.	1
41			Основы классической хореографии.	2
42			Основы классической хореографии.	2
43			Основы классической хореографии.	1
44			Основы классической хореографии.	1
45			Основы классической хореографии.	2
46			Основы классической хореографии.	2
47			Вальсовый шаг.	1
48			Вальсовый шаг.	1

49			Вальсовый шаг.	2
50			Вальсовый шаг.	2
51			Упражнение в партере.	1
52			Упражнение в партере.	1
53			Упражнение в партере.	2
Итого за 1 полугодие:				80
2 полугодие 2025 -2026 учебного года				
54			Упражнения на растяжку.	2
55			Упражнения на растяжку.	1
56			Упражнения на растяжку.	1
57			Упражнения на растяжку.	2
58			Упражнение в партере.	2
4. Тема: Избранный вид спорта				121
59			Упражнение в партере.	1
60			Упражнение в партере.	1
61			Елочка, фонарик вперед/назад, фонарик с поворотом, фонарик с прыжком вверх, фонарик с перепрыжкой.	2
62			Елочка, фонарик вперед/назад, фонарик с поворотом, фонарик с прыжком вверх, фонарик с перепрыжкой.	2
63			Елочка, фонарик вперед/назад, фонарик с поворотом, фонарик с прыжком вверх, фонарик с перепрыжкой.	1
64			Елочка, фонарик вперед/назад, фонарик с поворотом, фонарик с прыжком вверх, фонарик с перепрыжкой.	1
65			Елочка, фонарик вперед/назад, фонарик с поворотом, фонарик с прыжком вверх, фонарик с перепрыжкой.	2
66			Елочка, фонарик вперед/назад, фонарик с поворотом, фонарик с прыжком вверх, фонарик с перепрыжкой.	2
67			Елочка, фонарик вперед/назад, фонарик с поворотом, фонарик с прыжком вверх, фонарик с перепрыжкой.	1
68			Елочка, фонарик вперед/назад, фонарик с поворотом, фонарик с прыжком вверх, фонарик с перепрыжкой.	1
69			Дуги вперед и назад.	2
70			Дуги вперед и назад.	2
71			Дуги вперед и назад.	1
72			Дуги вперед и назад.	1
73			Скрестный шаг вперед и назад.	2
74			Скрестный шаг вперед и назад.	2
75			Скрестный шаг вперед и назад.	1
76			Скрестный шаг вперед и назад.	1
77			Змейка вперед/ назад, на двух ногах, на одной ноге вперед/назад.	2
78			Змейка вперед/ назад, на двух ногах, на одной ноге вперед/назад.	2

79			Змейка вперед/ назад, на двух ногах, на одной ноге вперед/назад.	1
80			Змейка вперед/ назад, на двух ногах, на одной ноге вперед/назад.	1
81			Змейка вперед/ назад, на двух ногах, на одной ноге вперед/назад.	2
82			Выпады назад/в сторону.	2
83			Выпады назад/в сторону.	1
84			Цапелка лицом вперед, спиной вперед.	1
85			Цапелка лицом вперед, спиной вперед.	2
86			Цапелка лицом вперед, спиной вперед.	2
87			Цапелка лицом вперед, спиной вперед.	1
88			Перебежка вперед и назад.	1
89			Инструктаж по ТБ. Перебежка вперед и назад.	2
90			Перебежка вперед и назад.	2
91			Тройки вперед наружу - назад внутрь.	1
92			Тройки вперед наружу - назад внутрь.	1
93			Тройки вперед наружу - назад внутрь.	2
94			Тройки вперед внутрь – назад наружу.	2
95			Тройки вперед внутрь – назад наружу.	1
96			Тройки вперед внутрь – назад наружу.	1
97			Вращение на двух ногах, с захода на одной ноге, в приседе.	2
98			Вращение на двух ногах, с захода на одной ноге, в приседе.	2
99			Вращение на двух ногах, с захода на одной ноге, в приседе.	1
100			Вращение на двух ногах, с захода на одной ноге, в приседе.	1
101			Ласточка вперед и назад.	2
102			Ласточка вперед и назад.	2
103			Ласточка вперед и назад.	1
104			Пистолетик вперед и назад.	1
105			Пистолетик вперед и назад.	2
106			Перекидной прыжок.	2
107			Перекидной прыжок.	1
108			Перекидной прыжок.	1
109			Скольжение в выпаде вперед и назад; скольжение в выпаде по спирали.	2
110			Скольжение в выпаде вперед и назад; скольжение в выпаде по спирали.	2
111			Скольжение в выпаде вперед и назад; скольжение в выпаде по спирали.	1
112			Скольжение в выпаде вперед и назад; скольжение в выпаде по спирали.	1
113			Вращение на двух ногах, с захода на одной ноге, в приседе.	2
114			Вращение на двух ногах, с захода на одной ноге, в приседе.	2
115			Ласточка вперед и назад.	1
116			Ласточка вперед и назад.	1
117			Ласточка вперед и назад.	2
118			Пистолетик вперед и назад.	2

119			Пистолетик вперед и назад.	1
120			Перекидной прыжок.	1
121			Перекидной прыжок.	2
122			Перекидной прыжок.	2
123			Скольжение в выпаде вперед и назад; скольжение в выпаде по спирали.	1
124			Скольжение в выпаде вперед и назад; скольжение в выпаде по спирали.	1
125			Скольжение в выпаде вперед и назад; скольжение в выпаде по спирали.	2
126			Скольжение в выпаде вперед и назад; скольжение в выпаде по спирали.	2
127			Вращение на двух ногах, с захода на одной ноге, в приседе.	1
128			Вращение на двух ногах, с захода на одной ноге, в приседе.	1
129			Перекидной прыжок.	2
130			Перекидной прыжок.	2
131			Комбинации из разученных элементов.	1
132			Комбинации из разученных элементов.	1
133			Комбинации из разученных элементов.	2
134			Комбинации из разученных элементов.	2
135			Комбинации из разученных элементов.	1
136			Комбинации из разученных элементов.	1
137			Комбинации из разученных элементов.	2
138			Комбинации из разученных элементов.	2
139			Комбинации из разученных элементов.	1
5. Тема: Итоговое занятие				1
140			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	1
Итого за 2 полугодие:				132
Всего:				212