

Годовой календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Группа № 1, 1й год обучения.

Объединение: ушу.

Педагог Венедиктов И.А.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	МЕСЯЦЫ								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.Теоретические занятия:										
Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1								
Спортивная форма и обувь для ушу.	1				1					
Итого часов:	2									
2.Практические занятия:										
Гимнастика и акробатические упражнения	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Лёгкая атлетика	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Подвижные игры	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Элементы ушу	38	4	4	6	4	4	5	5	4	2
Контрольные нормативы по ОФП и СФП	4		2						2	
Итоговое занятие	1									1
Итого часов:	70									
Всего часов:	72	8	9	9	8	7	8	8	9	6

Методист _____ (подпись)

Календарный учебный график на месяц на 2024/2025 учебный год

Объединение: УШУ

Группа № 1, 1й год обучения

Время проведения занятий: вторник – 17:00 -17:45, пятница -17:00 -17:45

Место проведения – Ленинградская набережная 34, корпус 3

Форма занятия - групповая

Педагог Венедиктов И.А.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ Дата занятий Номер занятий	Месяц СЕНТЯБРЬ												Количество часов в месяц	Форма контроля
	3	6	10	13	17	20	24	27						
	1	2	3	4	5	6	7	8						
Теоретические занятия:														опрос
Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	+	+	+	+	+	+	+	+					1	
Гимнастика													1	наблюдение
Построения, перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+						
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+						
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+						
Мостик														
Лёгкая атлетика													1	наблюдение
Разновидности ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+	+	+						
Прыжки (с 2х на 2; на правой /левой/ с перемещением по залу; правым, левым боком; выпрыгивания с вращением туловища на 180°, 360°; прыжки через скамейку)	+	+	+	+	+	+	+	+						
Подвижные игры													1	наблюдение
эстафеты	+				+									
«ёлочки – иголки»			+				+							
Ушу													4	наблюдение
Базовая техника рук чанцюань	+	+	+	+	+	+	+	+						
Базовая техника ног (позиции) чанцюань	+	+	+	+	+	+	+	+						
Равновесия		+		+		+		+						
Комплекс чанцюань														
Всего часов:	1	1	1	1	1	1	1	1						

Методист: Петренко Е.Н.

Календарный учебный график на месяц на 2024/2025 учебный год

Объединение: УШУ

Группа № 1, 1й год обучения

Время проведения занятий: вторник – 17:00 -17:45, пятница -17:00 -17:45

Место проведения – Ленинградская набережная 34, корпус 3

Форма занятия - групповая

Педагог Венедиктов И.А.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ Дата занятий Номер занятий	Месяц ОКТЯБРЬ												Количество часов в месяц	Форма контроля	
	1	4	8	11	15	18	22	25	29						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9						
Теоретические занятия.															
Гимнастика														1	наблюдение
Построения, перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Мостик							+								
Лёгкая атлетика															
Разновидности ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+	+	+	+					1	наблюдение
Прыжки (с 2х на 2; на правой /левой/ с перемещением по залу; правым, левым боком; выпрыгивания с вращением туловища на 180°, 360°; прыжки через скамейку)	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Подвижные игры														1	наблюдение
эстафеты	+				+				+						
«ёлочки – иголочки»			+					+							
Ушу														4	наблюдение
Базовая техника рук чанцюань	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Базовая техника ног (позиции) чанцюань	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Равновесия		+		+		+		+							
Комплекс чанцюань			+	+	+	+	+	+	+						
Контрольные нормативы по ОФП и СФП		+	+	+	+	+			+					2	тестирование
Всего часов:	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9	

Методист: Петренко Е.Н.

Календарный учебный график на месяц на 2024/2025 учебный год

Объединение: УШУ

Группа № 1, 1й год обучения

Время проведения занятий: вторник – 17:00 -17:45, пятница -17:00 -17:45

Место проведения – Ленинградская набережная 34, корпус 3

Форма занятия - групповая

Педагог Венедиктов И.А.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ Дата занятий Номер занятий	Месяц НОЯБРЬ												Количество часов в месяц	Форма контроля	
	1	5	8	12	15	19	22	26	29						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9						
Теоретические занятия.															
Гимнастика														1	наблюдение
Построения, перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Мостик			+		+		+	+	+						
Лёгкая атлетика															
Разновидности ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+	+	+	+					1	наблюдение
Прыжки (с 2х на 2; на правой /левой/ с перемещением по залу; правым, левым боком; выпрыгивания с вращением туловища на 180°, 360°; прыжки через скамейку)	+	+	+	+	+	+	+	+	+					1	наблюдение
Подвижные игры															
эстафеты	+				+			+							
«суша – море»			+				+		+						
Ушу														6	наблюдение
Базовая техника рук чанцюань	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Базовая техника ног (позиции) чанцюань	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Равновесия		+		+		+									
Комплекс чанцюань	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Всего часов:	1	1	1	1	1	1	1	1	1					9	

Методист: Петренко Е.Н.

Календарный учебный график на месяц на 2024/2025 учебный год

Объединение: УШУ

Группа № 1, 1й год обучения

Время проведения занятий: вторник – 17:00 -17:45, пятница -17:00 -17:45

Место проведения – Ленинградская набережная 34, корпус 3

Форма занятия - групповая

Педагог Венедиктов И.А.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ Дата занятий Номер занятий	Месяц ДЕКАБРЬ												Количество часов в месяц	Форма контроля	
	3	6	10	13	17	20	24	27							
	1	2	3	4	5	6	7	8							
Теоретические занятия:															
Спортивная форма и обувь для ушу.	+	+	+	+	+	+	+	+					1	опрос	
Гимнастика													1	наблюдение	
Построения, перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+							
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+							
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+							
Мостик			+		+		+								
Лёгкая атлетика															
Разновидности ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+	+	+					1	наблюдение	
Прыжки (с 2х на 2; на правой /левой/ с перемещением по залу; правым, левым боком; выпрыгивания с вращением туловища на 180°, 360°; прыжки через скамейку)	+	+	+	+	+	+	+	+					1	наблюдение	
Подвижные игры													1	наблюдение	
эстафеты	+				+										
«суша – море»			+				+								
Ушу													4	наблюдение	
Базовая техника рук чанцюань	+	+	+	+	+	+	+	+							
Базовая техника ног (позиции) чанцюань	+	+	+	+	+	+	+	+							
Равновесия		+		+		+		+							
Комплекс чанцюань	+	+	+	+	+	+	+	+							
Всего часов:	1	1	1	1	1	1	1	1					8		

Методист: Петренко Е.Н.

Календарный учебный график на месяц на 2024/2025 учебный год

Объединение: УШУ

Группа № 1, 1й год обучения

Время проведения занятий: вторник – 17:00 -17:45, пятница -17:00 -17:45

Место проведения – Ленинградская набережная 34, корпус 3

Форма занятия - групповая

Педагог Венедиктов И.А.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ Дата занятий Номер занятий	Месяц ЯНВАРЬ											Количество часов в месяц	Форма контроля	
	10	14	17	21	24	28	31							
	1	2	3	4	5	6	7							
Теоретические занятия.														
Гимнастика													1	наблюдение
Построения, перестроения	+	+	+	+	+	+	+							
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+							
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+							
Мостик														
Лёгкая атлетика													1	наблюдение
Разновидности ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+	+							
Прыжки (с 2х на 2; на правой /левой/ с перемещением по залу; правым, левым боком; выпрыгивания с вращением туловища на 180°, 360°; прыжки через скамейку)	+	+	+	+	+	+	+							
Подвижные игры													1	наблюдение
эстафеты	+				+									
«ёлочки – иголочки»			+				+							
Ушу													4	наблюдение
Базовая техника рук чанцюань	+	+	+	+	+	+	+							
Базовая техника ног (позиции) чанцюань	+	+	+	+	+	+	+							
Равновесия		+		+		+								
Комплекс чанцюань	+		+		+		+							
Всего часов:	1	1	1	1	1	1	1						7	

Методист: Петренко Е.Н.

Календарный учебный график на месяц на 2024/2025 учебный год

Объединение: УШУ

Группа № 1, 1й год обучения

Время проведения занятий: вторник – 17:00 -17:45, пятница -17:00 -17:45

Место проведения – Ленинградская набережная 34, корпус 3

Форма занятия - групповая

Педагог Венедиктов И.А.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ Дата занятий Номер занятий	Месяц ФЕВРАЛЬ												Количество часов в месяц	Форма контроля
	4	7	11	14	18	21	25	28						
	1	2	3	4	5	6	7	8						
Теоретические занятия.														
Гимнастика													1	наблюдение
Построения, перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+						
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+						
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+						
Мостик							+							
Лёгкая атлетика														
Разновидности ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+	+	+					1	наблюдение
Прыжки (с 2х на 2; на правой /левой/ с перемещением по залу; правым, левым боком; выпрыгивания с вращением туловища на 180°, 360°; прыжки через скамейку)	+	+	+	+	+	+	+	+						
Подвижные игры													1	наблюдение
эстафеты	+				+			+						
«ёлочки – иголочки»			+					+						
Ушу													5	наблюдение
Базовая техника рук чанцюань	+	+	+	+	+	+	+	+						
Базовая техника ног (позиции) чанцюань	+	+	+	+	+	+	+	+						
Равновесия		+		+		+								
Комплекс чанцюань			+	+	+	+	+	+						
Всего часов:	1	1	1	1	1	1	1	1	1				8	

Методист: Петренко Е.Н.

Календарный учебный график на месяц на 2024/2025 учебный год

Объединение: УШУ

Группа № 1, 1й год обучения

Время проведения занятий: вторник – 17:00 -17:45, пятница -17:00 -17:45

Место проведения – Ленинградская набережная 34, корпус 3

Форма занятия - групповая

Педагог Венедиктов И.А.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ Дата занятий Номер занятий	Месяц МАРТ												Количество часов в месяц	Форма контроля
	4	7	11	14	18	21	25	28						
	1	2	3	4	5	6	7	8						
Теоретические занятия.														
Гимнастика													1	наблюдение
Построения, перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+						
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+						
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+						
Мостик			+		+		+							
Лёгкая атлетика														
Разновидности ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+	+	+					1	наблюдение
Прыжки (с 2х на 2; на правой /левой/ с перемещением по залу; правым, левым боком; выпрыгивания с вращением туловища на 180°, 360°; прыжки через скамейку)	+	+	+	+	+	+	+	+					1	наблюдение
Подвижные игры														
эстафеты	+				+									
«суша – море»			+				+							
Ушу													5	наблюдение
Базовая техника рук чанцюань	+	+	+	+	+	+	+	+						
Базовая техника ног (позиции) чанцюань	+	+	+	+	+	+	+	+						
Равновесия		+		+		+		+						
Комплекс чанцюань	+	+	+	+	+	+	+	+						
Всего часов:	1	1	1	1	1	1	1	1	1				8	

Методист: Петренко Е.Н.

Календарный учебный график на месяц на 2024/2025 учебный год

Объединение: УШУ

Группа № 1, 1й год обучения

Время проведения занятий: вторник – 17:00 -17:45, пятница -17:00 -17:45

Место проведения – Ленинградская набережная 34, корпус 3

Форма занятия - групповая

Педагог Венедиктов И.А.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ Дата занятий Номер занятий	Месяц АПРЕЛЬ												Количество часов в месяц	Форма контроля	
	1	4	8	11	15	18	22	25	29						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9						
Теоретические занятия.															
Гимнастика														1	наблюдение
Построения, перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Мостик			+		+		+		+						
Лёгкая атлетика															
Разновидности ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+	+	+	+					1	наблюдение
Прыжки (с 2х на 2; на правой /левой/ с перемещением по залу; правым, левым боком; выпрыгивания с вращением туловища на 180°, 360°; прыжки через скамейку)	+	+	+	+	+	+	+	+	+					1	наблюдение
Подвижные игры															
эстафеты	+				+				+						
«суша – море»			+				+								
Ушу														4	наблюдение
Базовая техника рук чанцюань	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Базовая техника ног (позиции) чанцюань	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Равновесия		+		+		+		+							
Комплекс чанцюань	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Контрольные нормативы по ОФП и СФП		+	+	+	+	+								2	тестирование
Всего часов:	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9	

Методист: Петренко Е.Н.

Календарный учебный график на месяц на 2024/2025 учебный год

Объединение: УШУ

Группа № 1, 1й год обучения

Время проведения занятий: вторник – 17:00 -17:45, пятница -17:00 -17:45

Место проведения – Ленинградская набережная 34, корпус 3

Форма занятия - групповая

Педагог Венедиктов И.А.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ Дата занятий Номер занятий	Месяц МАЙ												Количество часов в месяц	Форма контроля
	2	6	13	16	20	23								
	1	2	3	4	5	6								
Теоретические занятия.														
Гимнастика													1	наблюдение
Построения, перестроения	+	+	+	+	+	+								
ОРУ	+	+	+	+	+	+								
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+								
Мостик														
Лёгкая атлетика													1	наблюдение
Разновидности ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+								
Прыжки (с 2х на 2; на правой /левой/ с перемещением по залу; правым, левым боком; выпрыгивания с вращением туловища на 180°, 360°; прыжки через скамейку)	+	+	+	+	+									
Подвижные игры													1	наблюдение
эстафеты	+				+									
«ёлочки – иголочки»			+											
Ушу													2	наблюдение
Базовая техника рук чанцюань	+	+	+	+	+									
Базовая техника ног (позиции) чанцюань	+	+	+	+	+									
Равновесия		+		+										
Комплекс чанцюань	+	+	+	+	+	+								
Итоговое занятие						+							1	наблюдение
Всего часов:	1	1	1	1	1	1							6	

Методист: Петренко Е.Н.