

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

примерное распределение учебных часов на 2024/2025 учебный год

Группа № 3, 3 года обучения.

Объединение: Ушу.

Педагог Венедиктов И.А.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	ПЕРИОДЫ ЗАНЯТИЙ								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.Теоретические занятия:										
Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятии со спортивным оружием. Правила обращения со спортивным инвентарем		1								
Основы о строении центральной нервной системы; о группах мышц, участвующих в основных движениях спортсмена			1							
О понятии «спортивная форма»				1						
Правила соревнований по ушу. Критерии оценивания «общего впечатления»					1					
Итого часов:	4									
2.Практические занятия:										
Гимнастика	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Лёгкая атлетика	19	3	2	2	2	2	2	2	2	2
Спортивные и подвижные игры	12	2	2	1	1	1	1	1	1	2
Элементы ушу	158	18	17	18	20	15	19	21	19	11
Контрольные нормативы по ОФП и СФП	4		2						2	
Итоговое занятие	1									1
Итого часов:	212									
Всего часов:	216	26	26	24	26	20	24	26	26	18

Зав. отделом _____ (подпись)

Календарный учебный график на месяц на 2024/2025 учебный год

Объединение: УШУ

Группа № 3, 3 года обучения

Время проведения занятий: понедельник -18:00-18:45; 19:00–19:45; среда -18:00-18:45; 19:00–19:45; пятница - 18:00-18:45; 19:00–19:45

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
	2	4	6	9	11	13	16	18	20	23	25	27	30		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
Теоретические занятия:														1	опрос
Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятии со спортивным оружием. Правила обращения со спортивным инвентарем	+	+	+												
Гимнастика														2	наблюдение
Построения, перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	3	наблюдение
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Кувырок вперёд (назад)	+						+						+		
Лёгкая атлетика														2	наблюдение
Разновидности ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Прыжки (с 2х на 2; на правой /левой/ с перемещением по залу; из полуседа – угол коленей 90°; из глубокого седа; правым, левым боком; пятискок; выпрыгивания с вращением туловища на 180°, на 360°, выпрыгивания вверх с доставанием предмета; прыжки вверх с преодолением препятствия; прыжки через скамейку)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Спортивные и подвижные игры														18	наблюдение
эстафеты		+			+			+				+			
«перестрелка»			+			+			+	+			+		
минифутбол			+			+			+	+					
Ушу														18	наблюдение
Базовая техника рук чанцюань		+			+			+				+			
Базовая техника ног (позиции) чанцюань			+			+			+	+			+		
Равновесия															

Прыжковая техника	+		+		+		+		+		+		+			
Базовая техника цзяньшу (обоюдоострый меч)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Комплексы чанцюань	+		+		+		+		+		+		+			
Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26	

Методист: Петренко Е.Н.

Объединение: УШУ

Группа № 3, 3 года обучения

Время проведения занятий: понедельник -18:00-18:45; 19:00–19:45; среда -18:00-18:45; 19:00–19:45; пятница - 18:00-18:45; 19:00–19:45

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
	2	4	7	9	11	14	16	18	21	23	25	28	30			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
Теоретические занятия:															1	опрос
Основы о строении центральной нервной системы; о группах мышц, участвующих в основных движениях спортсмена					+	+	+	+								
Гимнастика															2	наблюдение
Построения, перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		2	наблюдение
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Кувырок вперёд (назад)	+						+						+			
Лёгкая атлетика															2	наблюдение
Разновидности ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Прыжки (с 2х на 2; на правой /левой/ с перемещением по залу; из полуседа – угол коленей 90°; из глубокого седа; правым, левым боком; пятискок; выпрыгивания с вращением туловища на 180°, на 360°, выпрыгивания вверх с доставанием предмета; прыжки вверх с преодолением препятствия; прыжки через скамейку)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Спортивные и подвижные игры															2	наблюдение
эстафеты	+			+			+			+			+		17	наблюдение
«перестрелка»		+			+		+			+						
минифутбол			+			+			+			+				
Ушу															17	наблюдение
Базовая техника рук чанцюань	+			+			+			+			+			
Базовая техника ног (позиции) чанцюань		+			+			+			+					
Равновесия			+			+			+			+				
Прыжковая техника																

Базовая техника цзяньшу (обоюдоострый меч)	+		+		+		+		+		+		+			
Комплексы чанцюань	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Комплекс цзяньшу	+		+		+		+		+		+		+			
Контрольные нормативы по ОФП и СФП			+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	2	тестирование
Всего часов:	2	26														

Методист: Петренко Е.Н.

Объединение: УШУ

Группа № 3, 3 года обучения

Время проведения занятий: понедельник -18:00-18:45; 19:00–19:45; среда -18:00-18:45; 19:00–19:45; пятница - 18:00-18:45; 19:00–19:45

Место проведения - Ленинградская набережная 34, корпус 3

Форма занятия - групповая

Педагог Венедиктов И.А.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Месяц НОЯБРЬ													Количество часов в месяц	Форма контроля
	Дата занятий	1	6	8	11	13	15	18	20	22	25	27	29		
	Номер занятий	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Теоретические занятия:														1	опрос
О понятии «спортивная форма»										+	+	+	+		
Гимнастика														2	наблюдение
Построения, перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Кувырок вперёд (назад)	+						+								
Лёгкая атлетика														2	наблюдение
Разновидности ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Прыжки (с 2х на 2; на правой /левой/ с перемещением по залу; из полуседа – угол коленей 90°; из глубокого седа; правым, левым боком; пятискок; выпрыгивания с вращением туловища на 180°, на 360°, выпрыгивания вверх с доставанием предмета; прыжки вверх с преодолением препятствия; прыжки через скамейку)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Спортивные и подвижные игры														1	наблюдение
эстафеты	+			+			+			+					
«перестрелка»		+			+			+			+				
минифутбол			+			+			+			+			
Ушу														18	наблюдение
Базовая техника рук чанцюань	+			+			+					+			
Базовая техника ног (позиции) чанцюань		+			+			+							
Равновесия			+			+			+						
Прыжковая техника		+		+			+			+					
Базовая техника цзяньшу (обоюдоострый меч)	+		+		+		+		+		+				

Комплексы чанцюань	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Комплекс цзяньшу	+		+		+		+		+		+				
Всего часов:	2		24												

Методист: Петренко Е.Н.

Объединение: УШУ

Группа № 3, 3 года обучения

Время проведения занятий: понедельник -18:00-18:45; 19:00–19:45; среда -18:00-18:45; 19:00–19:45; пятница - 18:00-18:45; 19:00–19:45

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
	2	4	6	9	11	13	16	18	20	23	25	27	30			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
Теоретические занятия:															1	опрос
Правила соревнований по ушу. Критерии оценивания «общего впечатления»			+			+			+			+				
Гимнастика															2	наблюдение
Построения, перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Кувырок вперёд (назад)	+			+			+			+			+			
Мостик		+			+			+			+					
Лёгкая атлетика															2	наблюдение
Разновидности ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Прыжки (с 2х на 2; на правой /левой/ с перемещением по залу; из полуседа – угол коленей 90°; из глубокого седа; правым, левым боком; пятискок; выпрыгивания с вращением туловища на 180°, на 360°; выпрыгивания вверх с доставанием предмета; прыжки через скамейку)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Спортивные и подвижные игры															1	наблюдение
эстафеты	+			+			+			+			+			
«перестрелка»		+			+			+			+					
минифутбол			+			+			+			+				
Ушу															20	наблюдение
Базовая техника рук чанцюань	+			+			+				+					
Базовая техника ног (позиции) чанцюань		+			+			+				+				
Равновесия			+			+			+				+			
Прыжковая техника		+		+			+			+	+					
Комплексы цзяньшу	+		+		+		+		+		+		+			

Комплексы чанцюань	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		26	

Методист: Петренко Е.Н.

Объединение: УШУ

Группа № 3, 3 года обучения

Время проведения занятий: понедельник -18:00-18:45; 19:00–19:45; среда -18:00-18:45; 19:00–19:45; пятница - 18:00-18:45; 19:00–19:45

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	13	15	17	20	22	24	27	29	31					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
Теоретические занятия:															
Характеристика выполняемых упражнений в процессе занятий	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Гимнастика														2	наблюдение
Построения, перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Кувырок вперёд (назад)	+						+								
Лёгкая атлетика															
Разновидности ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Прыжки (с 2х на 2; на правой /левой/ с перемещением по залу; из полуседа – угол коленей 90°; из глубокого седа; правым, левым боком; пятискок; выпрыгивания с вращением туловища на 180°, на 360°, выпрыгивания вверх с доставанием предмета; прыжки вверх с преодолением препятствия; прыжки через скамейку)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Спортивные и подвижные игры														1	наблюдение
эстафеты		+			+			+							
«перестрелка»			+			+			+	+					
минифутбол			+			+			+	+					
Ушу														15	наблюдение
Базовая техника рук чанцюань		+			+			+							
Базовая техника ног (позиции) чанцюань			+			+			+	+					
Равновесия															
Прыжковая техника	+		+		+		+		+						
Базовая техника цзяньшу (обоюдоострый	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					

меч)															
Комплексы чанцюань	+		+		+		+		+						
Всего часов:	2				20										

Методист: Петренко Е.Н.

Объединение: УШУ

Группа № 3, 3 года обучения

Время проведения занятий: понедельник -18:00-18:45; 19:00–19:45; среда -18:00-18:45; 19:00–19:45; пятница - 18:00-18:45; 19:00–19:45

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
	3	5	7	10	12	14	17	19	21	24	26	28				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Теоретические занятия:																
Характеристика выполняемых упражнений в процессе занятий	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Гимнастика															2	наблюдение
Построения, перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Кувырок вперёд (назад)	+						+									
Лёгкая атлетика				+	+	+	+	+	+			+			2	наблюдение
Разновидности ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Прыжки (с 2х на 2; на правой /левой/ с перемещением по залу; из полуседа – угол коленей 90°; из глубокого седа; правым, левым боком; пятискок; выпрыгивания с вращением туловища на 180°, на 360°, выпрыгивания вверх с доставанием предмета; прыжки вверх с преодолением препятствия; прыжки через скамейку)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Спортивные и подвижные игры															1	наблюдение
эстафеты	+			+			+			+						
«перестрелка»		+			+			+			+					
минифутбол			+			+			+			+				
Ушу															19	наблюдение
Базовая техника рук чанцюань	+			+			+			+						
Базовая техника ног (позиции) чанцюань		+			+			+			+					
Равновесия			+			+			+			+				
Прыжковая техника																
Базовая техника цзяньшу (обоюдоострый	+		+		+		+		+		+	+				

меч)																
Комплексы чанцюань	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Комплекс цзяньшу	+		+		+		+		+		+	+				
Всего часов:	2			24												

Методист: Петренко Е.Н.

Комплексы чанцюань	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Комплекс цзяньшу	+		+		+		+		+		+		+		
Всего часов:	2	26													

Методист: Петренко Е.Н.

Объединение: УШУ

Группа № 3, 3 года обучения

Время проведения занятий: понедельник -18:00-18:45; 19:00–19:45; среда -18:00-18:45; 19:00–19:45; пятница - 18:00-18:45; 19:00–19:45

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
	2	4	7	9	11	14	16	18	21	23	25	28	30			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
Теоретические занятия:																
Характеристика выполняемых упражнений в процессе занятий	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Гимнастика															2	наблюдение
Построения, перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Кувырок вперёд (назад)	+			+			+			+			+			
Мостик		+			+			+			+					
Лёгкая атлетика		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		2	наблюдение
Разновидности ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Прыжки (с 2х на 2; на правой /левой/ с перемещением по залу; из полуседа – угол коленей 90°; из глубокого седа; правым, левым боком; пятискок; выпрыгивания с вращением туловища на 180°, на 360°; выпрыгивания вверх с доставанием предмета; прыжки через скамейку)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Спортивные и подвижные игры															1	наблюдение
эстафеты	+			+			+			+			+			
«перестрелка»		+			+			+			+					
минифутбол			+			+			+			+				
Ушу															19	наблюдение
Базовая техника рук чанцюань	+			+			+				+					
Базовая техника ног (позиции) чанцюань		+			+			+				+				
Равновесия			+			+			+				+			
Прыжковая техника		+		+			+			+	+					
Комплексы цзяньшу	+		+		+		+		+		+		+			

Комплексы чанцюань	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Контрольные нормативы по ОФП и СФП			+	+	+	+	+								2	тестирование
Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		26	

Методист: Петренко Е.Н.

Объединение: УШУ

Группа № 3, 3 года обучения

Время проведения занятий: понедельник -18:00-18:45; 19:00–19:45; среда -18:00-18:45; 19:00–19:45; пятница - 18:00-18:45; 19:00–19:45

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	5	7	12	14	16	19	21	23							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
Теоретические занятия:																
Характеристика выполняемых упражнений в процессе занятий.	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
Гимнастика															2	наблюдение
Построения, перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
Кувырок вперёд (назад)	+			+			+	+								
Мостик		+			+				+							
Лёгкая атлетика															2	наблюдение
Разновидности ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
Прыжки (с 2х на 2; на правой /левой/ с перемещением по залу; из полуседа – угол коленей 90°; из глубокого седа; правым, левым боком; пятискок; выпрыгивания с вращением туловища на 180°, на 360°; выпрыгивания вверх с доставанием предмета; прыжки через скамейку)	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
Спортивные и подвижные игры															2	наблюдение
эстафеты	+			+			+	+								
«перестрелка»		+			+				+							
минифутбол			+			+										
Ушу															11	наблюдение
Базовая техника рук чанцюань	+			+			+	+								
Базовая техника ног (позиции) чанцюань		+			+				+							
Прыжковая техника		+		+			+	+								
Комплексы цзяньшу	+		+		+		+	+								
Комплексы чанцюань	+	+	+	+	+	+	+	+	+							

Итоговое занятие									+						1	наблюдение
Всего часов:	2	2	2	2	2	2	2	2	2						18	

Методист: Петренко Е.Н.