

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

ГРУППЫ базовый уровень сложности 1, 2, 3 (ПП-1, ПП-2, ПП-3) на 2022-2023 учебный год

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ ДО СШ № 6
 В.А. Чеботарев
 «07» 06.05.2022 г.

№ п/п	Содержание занятий	часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль/август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
I.	Теоретические основы ФК и С	28											
	Правила техники безопасности		2										
	Врачебный контроль, гигиена		1			2	2	2					
	Спортивная терминология			2	1	2	2						1
	Рациональное питание				2			1			2		
	Физическая нагрузка					2		2	2				
	Правила соревнований						2						
II.	Практическая подготовка												
	ОФП	83			7	22	20	21	13				
	СФП	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вид спорта	83	9	8						16	15	20	15
	Основы профессионального самоопределения	0											
	Различные виды спорта и подвижные игры	41	7	8	6					5	5	5	5
	Специальные навыки	36	6	7	10					5	5		3
	Судейская подготовка	0											
	Промежуточная аттестация, час	5	2										3
	Итого часов:	276	27	25	26	26	26	26	15	26	27	25	27

Заместитель директора

О.Н. Гончарова

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ
ГРУППЫ базовый уровень сложности (литвание) 4 (ТГ-1) на 2022-2023 учебный год


 Директор МАОУ ДО СШ № 6
 В.А. Чеботарев
 «21» сентября 2022 г.

№ п/п	Содержание занятий	часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль/август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
I.	Теоретические основы ФК и С	38	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4
II.	Практическая подготовка	330	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ОФП	110	10	11	11	10	11	10	5	10	12	10	10
	СФП	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вид спорта	110	11	11	10	11	12	10	3	11	12	10	9
	Основы профессионального самоопределения	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Различные виды спорта и подвижные игры	55	5	5	5	5	5	5	6	5	5	5	4
	Специальные навыки	48	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4
	Судейская подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Промежуточная аттестация, час	7	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
	ИТОГО часов:	368	36	34	34	34	36	34	21	34	37	33	35

Заместитель директора



О.Н. Гончарова

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

ГРУППЫ базовый уровень сложности (итоговое) 5 (ТГ-2) на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Содержание занятий	часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль/август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
I.	Теоретические основы ФК и С	42	4	4	2	4	4	4	4	4	5	3	4
II.	Практическая подготовка	372	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ОФП	124	11	11	13	12	13	12	6	11	13	11	11
	СФП	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вид спорта	124	11	12	12	12	12	11	6	12	13	12	11
	Основы профессионального самоопределения	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Различные виды спорта и подвижные игры	62	6	6	6	6	6	6	3	6	6	6	5
	Специальные навыки	54	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5
	Судейская подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Промежуточная аттестация, час	8	4										4
	ИТОГО часов:	414	41	38	38	39	40	38	23	38	42	37	40

Заместитель директора

О.Н. Гончарова

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

ГРУППЫ базовой уровень сложности (плановые) 6 (ТГ-3) на 2022-2023 учебный год

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО СШ № 6
В.А. Чеботарев
«01» сентября 2022 г.

№ п/п	Содержание занятий	часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль/ август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
I.	Теоретические основы ФК и С	42	4	4	2	4	4	4	4	4	5	3	4
II.	Практическая подготовка	372	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ОФП	124	11	11	13	12	13	12	6	11	13	11	11
	СФП	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вид спорта	124	11	12	12	12	12	11	6	12	13	12	11
	Основы профессионального самоопределения	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Различные виды спорта и подвижные игры	62	6	6	6	6	6	6	3	6	6	6	5
	Специальные навыки	54	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5
	Судейская подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Промежуточная аттестация, час	8	4										4
	ИТОГО часов:	414	41	38	38	39	40	38	23	38	42	37	40

Заместитель директора

С.А.

О.Н. Гончарова

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ
ГРУППЫ углубленного уровня сложности (плавание) 1 (ТГ-4) на 2022-2023 учебный год

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ ДО СШ № 6
 В.А. Чеботарев
 «08» сентября 2022 г.

№ п/п	Содержание занятий	часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
I.	Теоретические основы ФК и С	56	5	5	5	5	6	6	1	6	6	6	5
II.	Практическая подготовка	496	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ОФП	165	14	15	16	16	15	16	12	15	16	15	15
	СФП	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вид спорта	165	14	15	16	16	16	15	10	16	17	15	15
	Основы профессионального самоопределения	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Различные виды спорта и подвижные игры	83	7	8	8	8	8	8	6	8	8	7	7
	Специальные навыки	72	7	7	7	7	7	7	3	7	7	7	6
	Судейская подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Промежуточная аттестация, час	11	5										6
	ИТОГО часов:	552	52	50	52	52	52	52	32	52	54	50	54

Заместитель директора



О.Н. Гончарова

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ
ГРУППЫ углубленного уровня сложности (плановые) 2 (ТИ-5) на 2022-2023 учебный год

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАДОУ ДО СП № 6
 В.А. Чеботарев
 «07» сентября 2022 г.

№ п/п	Содержание занятий	часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль/август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
I.	Теоретические основы ФК и С	56	5	5	5	5	6	6	1	6	6	6	5
II.	Практическая подготовка	496	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ОФП	165	14	15	16	16	15	16	12	15	16	15	15
	СФП	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вид спорта	165	14	15	16	16	16	15	10	16	17	15	15
	Основы профессионального самоопределения	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Различные виды спорта и подвижные игры	83	7	8	8	8	8	8	6	8	8	7	7
	Специальные навыки	72	7	7	7	7	7	7	3	7	7	7	6
	Судейская подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Промежуточная аттестация, час	11	5										6
	ИТОГО часов:	552	52	50	52	52	52	52	32	52	54	50	54

Заместитель директора



О.Н. Гончарова

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ
по общеразвивающей программе (плановые) СО(ФО) на 2022-2023 учебный год



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАOU ДО СШ № 6
В.А. Чеботарев
«01» сентября 2022 г.

Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
		01	02	03	04	05	06	07	09	10	11	12	
Теория и методика физической культуры и спорта	10	1	1	4	4								
Практическая подготовка:													
Общеспортивная и специальная подготовка	83	9	9	8	8	7	7	8	8	7	8	4	
Плавательная подготовка	88	9	9	8	6	9	9	9	9	8	9	3	
Инструкторская и судейская практика, час	4					1	1			1	1		
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	6				1	1			1		1	2	
Технико-тактическая подготовка	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Итоговая и промежуточная аттестация, час	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	
Другие виды спорта и подвижные игры	23	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	
Самостоятельная работа	10		1	1	2	2				3		1	
Участие в соревнованиях	6			2			2	2					
Итого	276	22	26	26	27	26	24	27	25	27	26	16	

Заместитель директора

О.Н. Гончарова

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ
по общеразвивающей программе (плаванию) СО(Ф) срок реализации 1 год на 2022-2023 учебный год**



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО СП № 6
В.А. Чеботарев
«08» сентября 2022 г.

Разделы подготовки	Всего	М е с я ц ы									
		01	02	03	04	05	06	07	09	10	11
Теоретическая подготовка	6	1	1	1	1				1		1
Практическая подготовка:											
-общая физическая подготовка	24	2	2	3	3	2	2	1	3	3	3
- специальная физическая подготовка	20	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1
- изучение техники способов плавания	67	8	6	7	6	8	8	4	6	8	6
Подвижные игры	7	1	1		1	1		1	1	1	
Итоговая аттестация «Умею плавать 25 м.»	1										1
Самостоятельная работа	1										1
Итого	126	14	12	13	13	13	13	8	13	14	13

Заместитель директора

О.Н. Гончарова