

СОГЛАСОВАНО
 зам. директора по УВР
 Е.А. Семяковой
 "25" 08 2022г.

И.о. директора МБОУ ДОУ "ОУС" Сергеевского района "Юс-И-3"
 "25" 08 2022г.

Тематический план учебно-тренировочных занятий по программе "ОФП первая ступень" на 2022-2023 учебный год Группа 1002

Содержание / Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	Всего	
1. ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	1										1														1																	5
Вводное занятие																									X																	
История развития физической культуры	X																																									
Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера											X																															
Влияние физических упражнений на организм.																																										
Медицинский контроль и самоконтроль.																																										
2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																																										
ОФП	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	1	105
Строевые упражнения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Гимнастические упражнения																																										
Д/атлетические упражнения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
Подвижные игры	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
Общеразвивающие упражнения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
Упражнения для развития двигательных качеств																																										
3. АТТЕСТАЦИЯ КН по ОФП		2																																								
ИТОГО: часов в неделю	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	1	114
Тренер-преподаватель	Коробов А.В.																																									



СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
Е.А. Семяковой
" 25 " 08 2022 г.

И.о. директора МБОУ "ОЗКО" г. Северодвинск "ДЮСШ"
Е.А. Семякова
" 25 " 08 2022 г.

Тематический план учебно-тренировочных занятий по программе "ОФП первая ступень" на 2022-2023 учебный год I группа № 22

Содержание / Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	Всего	
1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																																										
Вводное занятие	1										1														1																	5
История развития физической культуры	x																								x																	
Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера											x																															
Влияние физических упражнений на организм.																																										
Медицинский контроль и самоконтроль.																																										
2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																																										
ОФП																																										
Строевые упражнения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	2	x	x	x	x	x	2	x	x	x	x	x	x	x	x	x	105		
Гимнастические упражнения																																										
Легкоатлетические упражнения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					
Подтяжные игры	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					
Общеразвивающие упражнения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					
Упражнения для развития двигательных качеств																																										
3. АТТЕСТАЦИЯ кн по ОФП			2																																							
ИТОГО: часов в неделю		2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4			
Тренер-преподаватель																																							114			
Кораблик А.В.																																										



СОДЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
Е.А. Семяковой
"25" 08 2022г.

Тематический план учебно-тренировочных занятий по программе "ОФП первая ступень" на 2022-2023 учебный год Группа № 23

И.о. директора МБУ ДО БДО в Сергеевском ИО Е.А. Семякова
"25" 08 2022г.

Содержание / Недели																																											
1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	Всего		
Вводное занятие	1										1															1																	5
История развития физической культуры	х																																										
Игненические знания и навыки в условиях крайнего севера											х																																
Влияние физических упражнений на организм.																																											
Медицинский контроль и самоконтроль.																																											
2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																																											
ОФП	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	1	105	
Строевые упражнения	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х		
Гимнастические упражнения								х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х		
Л/аглетические упражнения	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х		
Подвижные игры	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х		
Общеразвивающие упражнения	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х		
Упражнения для развития двигательных качеств				х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х		
3. АТТЕСТАЦИЯ КН по ОФП		2																																									
Итого: часов в неделю																																										4	
Тренер-преподаватель																																										114	
Кораблиев А.В.																																											

Кораблев А.В.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
Е.А. Семаковой
"25" 08 2022 г.

Тематический план учебно-тренировочных занятий по программе "ОФП первая ступень" на 2022-2023 учебный год I группа № 17

И.О. директора МБУ ДО СШОЛ Североморск
"28" 08 2022 г.
Е.А. Семакова



Содержание / Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	Всего		
1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	1										1														1																		
Вводное занятие																									1																	5	
История развития физической культуры		x																																									
Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера																																											
Влияние физических упражнений на организм.											x																																
Медицинский контроль и самоконтроль.																																											
2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																																											
ОФП	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	1	105	
Строевые упражнения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			
Гимнастические упражнения																																											
Д/атлетические упражнения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x				
Подвижные игры	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					
Общеразвивающие упражнения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					
Упражнения для развития двигательных качеств																																											
3. АТТЕСТАЦИЯ КН по ОФП		2																																									
ИТОГО: часов в неделю																																										4	
Тренер-преподаватель																																										114	

Кропачев В.А.

