



**Календарный учебный график к дополнительной
общеразвивающей программе «Физкультурно-оздоровительная
студия «Баланс»
на 2025-2026 учебный год**

Год обучения: 1

Количество занятий в неделю: 2

Количество часов в неделю: 2

Количество часов по программе: 68

Каникулы:

Осенние каникулы – с 25.10.2025 по 02.11.2025

Зимние каникулы - с 31.12.2025 по 11.01.2026

Весенние каникулы – с 28.03.2025 по 05.04.2026

Дополнительные каникулы 1 класс – с 16.02.2026 по 22.02.2026

Праздничные дни: 3 ноября, 4 ноября, 23 февраля, 9 марта, 1 мая, 4 мая, 5 мая, 11 мая

Продолжительность учебного года: 01.09.2025-26.05.2025

№ пп	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия (по учебно-тематическому плану)	Форма контроля (в т.ч промежуточная, итоговая аттестация)
1	сентябрь	1	практика	1	Входная диагностика	Входная диагностика
2	сентябрь	2	Теория	1	Основы знаний. Техника безопасности. Знакомство со спортивным инвентарем	
3	сентябрь	8	Теория	1	История возникновения Физической культуры и спорта	
4	сентябрь	9	Теория	1	Правила и навыки личной гигиены	
5	сентябрь	15	Теория	1	Просмотр видеоролика «выдающиеся спортсмены»	
6	сентябрь	16	Теория	1	Физиологические основы тренировки. Физиологические основы двигательной активности. Виды мышц, строение мышечной ткани. Состав и структура скелетных мышц. Адаптация организма к физическим нагрузкам, особенности динамики адаптации.	
7	сентябрь	22	Теория	1	Физиологические основы тренировки. Физиологические основы двигательной активности. Виды мышц, строение мышечной ткани. Состав и структура скелетных мышц. Адаптация организма к физическим нагрузкам, особенности динамики адаптации.	
8	сентябрь	23	теория	1	Коррекция и формирование правильной осанки	
9	сентябрь	29	практика	1	Коррекция и формирование правильной осанки	
10	сентябрь	30	практика	1	Коррекция и формирование правильной осанки	
11	октябрь	6	практика	1	Коррекция и формирование правильной осанки	
12	октябрь	7	теория	1	Коррекция и формирование правильной осанки	
13	октябрь	13	теория	1	Коррекция и формирование правильной осанки	
14	октябрь	14	практика	1	Коррекция и формирование правильной осанки	
15	октябрь	20	практика	1	Коррекция и формирование правильной осанки	
16	октябрь	21	теория	1	Коррекция и формирование правильной осанки	
17	октябрь	27	практика	1	Коррекция и формирование правильной осанки	
18	октябрь	28	теория	1	Формирование мышечного корсета	
19	ноябрь	10	практика	1	Формирование мышечного корсета	
20	ноябрь	11	теория	1	Формирование мышечного корсета	

21	ноябрь	17	теория	1	Формирование мышечного корсета	
22	ноябрь	18	практика	1	Формирование мышечного корсета	
23	ноябрь	24	практика	1	Формирование мышечного корсета	
24	ноябрь	25	практика	1	Формирование мышечного корсета	
25	декабрь	1	теория	1	Формирование мышечного корсета	
26	декабрь	2	практика	1	Формирование мышечного корсета	
27	декабрь	8	практика	1	Формирование мышечного корсета	
28	декабрь	9	практика	1	Формирование мышечного корсета	
29	декабрь	15	практика	1	Формирование мышечного корсета	
30	декабрь	16	теория	1	Подвижные и народные игры, корректирующей направленности	
31	декабрь	22	практика	1	Подвижные и народные игры, корректирующей направленности	
32	декабрь	23	теория	1	Подвижные и народные игры, корректирующей направленности	
33	декабрь	29	практика	1	Подвижные и народные игры, корректирующей направленности	
34	декабрь	30	теория	1	Подвижные и народные игры, корректирующей направленности	
35	январь	12	практика	1	Подвижные и народные игры, корректирующей направленности	
36	январь	13	теория	1	Подвижные и народные игры, корректирующей направленности	
37	январь	19	практика	1	Подвижные и народные игры, корректирующей направленности	
38	январь	20	практика	1	Подвижные и народные игры, корректирующей направленности	
39	январь	26	практика	1	Подвижные и народные игры, корректирующей направленности	
40	январь	27	теория	1	Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем	
41	февраль	2	практика	1	Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем	
42	февраль	3	практика	1	Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем	
43	февраль	9	практика	1	Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем	
44	февраль	10	теория	1	Профилактика и коррекция плоскостопия	

45	февраль	16	практика	1	Профилактика и коррекция плоскостопия	
46	февраль	17	теория	1	Профилактика и коррекция плоскостопия	
47	февраль	24	практика	1	Профилактика и коррекция плоскостопия	
48	март	2	практика	1	Профилактика и коррекция плоскостопия	
49	март	3	теория	1	Профилактика и коррекция плоскостопия	
50	март	10	теория	1	Профилактика и коррекция плоскостопия	
51	март	16	практика	1	Профилактика и коррекция плоскостопия	
52	март	17	практика	1	Профилактика и коррекция плоскостопия	
53	март	23	практика	1	Профилактика и коррекция плоскостопия	
54	март	24	теория	1	Развитие моторики мелких движений рук и пальцев	
55	март	30	практика	1	Развитие моторики мелких движений рук и пальцев	
56	март	31	теория	1	Развитие моторики мелких движений рук и пальцев	
57	апрель	6	практика	1	Развитие моторики мелких движений рук и пальцев	
58	апрель	7	практика	1	Развитие моторики мелких движений рук и пальцев	
59	апрель	13	практика	1	Развитие моторики мелких движений рук и пальцев	
60	апрель	14	теория	1	Развитие вестибулярного аппарата	
61	апрель	20	практика	1	Развитие вестибулярного аппарата	
62	апрель	21	теория	1	Развитие вестибулярного аппарата	
63	апрель	27	практика	1	Развитие вестибулярного аппарата	
64	апрель	28	теория	1	Укрепление мышечной системы глаз	
65	май	12	практика	1	Укрепление мышечной системы глаз	
66	май	18	теория	1	Укрепление мышечной системы глаз	
67	май	19	практика	1	Укрепление мышечной системы глаз	
68	май	25	практика	1	Итоговая диагностика	Итоговая диагностика

Педагог дополнительного образования: А.С.Юдина