

**2.1. Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарный учебный график (I часть)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Год обучения | Сентябрь | | | | 29.09-05.10 | Октяб. | | | 27.10-02.11 | Ноябрь | | | | Декабрь | | | | 29.12-4.01 | Январь | | | 26.01-1.02 | Февраль | | | 23.02-1.03 | Март | | | | 30.03-5.04 |
| 01-07 | 08-14 | 15-21 | 22-28 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 03-09 | 10-16 | 17-23 | 24-30 | 01-07 | 08-14 | 15-21 | 22-28 | 05-11 | 12-18 | 19-25 | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 |
| **1** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Т | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |
| П | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 |  | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 |
| С |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |
| Э |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2,3** | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Т | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |
| П | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 5 | 4 | 4 | 6 | 4 |  | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 5 |
| С |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |
| Э |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4,5** | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Т | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |
| П | 6 | 8 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 8 | 7 | 6 | 6 | 8 | 6 |  | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 |
| С |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |
| Э |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Т | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |
| П | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 9 | 10 | 8 | 8 | 8 |  | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 |
| С |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |
| Ш |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Т | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |
| П | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| С |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |
| Э |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |  | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Т | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |
| П | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| С |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |
| Ш |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | = |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарный учебный график (II часть)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Сводные данные** | | | | | | |
| Апр. | | | 27.04-3.05 | Май | | | | Июнь | | | | 29.06-5.07 | Июль | | | 27.07-2.08 | Август | | | | Теоретические занятия | Практические занятия | Самостоятельная работа | Промежуточная аттестация | Итоговая аттестация | Каникулы | Всего |
| 06-12 | 13-19 | 20-26 | 4-10 | 11-17 | 18-24 | 25-31 | 01-07 | 08-14 | 15-21 | 22-28 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 03-09 | 10-16 | 17-23 | 24-31 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **168** |
|  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **30** |  |  |  |  |  |  |
| 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **126** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **10** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | = | = | = | = | = | = | = | = | = |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **252** |
|  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **36** |  |  |  |  |  |  |
| 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **200** |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **14** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | = | = | = | = | = | = | = | = | = |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **336** |
|  | 2 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **38** |  |  |  |  |  |  |
| 6 | 6 | 8 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **280** |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **16** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | = | = | = | = | = | = | = | = | = |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **420** |
|  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **42** |  |  |  |  |  |  |
| 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 10 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **355** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **20** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | = | = | = | = | = | = | = | = | = |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **420** |
|  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **42** |  |  |  |  |  |  |
| 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **334** |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **20** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | = | = | = | = | = | = | = | = | = |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **504** |
|  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **42** |  |  |  |  |  |  |
| 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **397** |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **20** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | = | = | = | = | = | = | = | = | = |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |

Условные Теоретические Практические Самостоятельная Промежуточная Итоговая Каникулы

обозначения: занятия занятия работа аттестация аттестация

**П С Э III =**

**II. План учебного процесса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки | Общий объем учебной нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа (в часах) | Учебные занятия (в часах) | | Аттестация (в часах) | | Распределение по годам обучения базового уровня сложности | | | | | | |
| Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | 1-й год | 2-й год | 3-й год | | 4-й год | 5-й год | 6-й год |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | 13 | 14 |
| **Общий объем часов** | | **1764** |  |  |  |  |  | **168** | **252** | **252** | **336** | | **336** | **420** |
| 1. | **Обязательные предметные области** | **1216** |  |  |  |  |  | **110** | **172** | **172** | **234** | | **234** | **294** |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 182 |  |  |  |  |  | 16 | 28 | 28 | 34 | | 34 | 42 |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 524 |  |  |  |  |  | 50 | 74 | 74 | 100 | | 100 | 126 |
| 1.3. | Вид спорта | 510 |  |  |  |  |  | 44 | 70 | 70 | 100 | | 100 | 126 |
| **2.** | **Вариативные предметные области** | **548** |  |  |  |  |  | **58** | **80** | **80** | **102** | | **102** | **126** |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 200 |  |  |  |  |  | 26 | 32 | 32 | 34 | | 34 | 42 |
| 2.2 | Развитие творческого мышления | 87 |  |  |  |  |  | 8 | 12 | 12 | 17 | | 17 | 21 |
| 2.3 | Национальный региональный компонент | 87 |  |  |  |  |  | 8 | 12 | 12 | 17 | | 17 | 21 |
| 2.4 | Акробатика | 87 |  |  |  |  |  | 8 | 12 | 12 | 17 | | 17 | 21 |
| 2.5 | Специальные навыки | 45 |  |  |  |  |  | 4 | 6 | 6 | 9 | | 9 | 11 |
| 2.6 | Спортивное и специальное оборудование | 42 |  |  |  |  |  | 4 | 6 | 6 | 8 | | 8 | 10 |
| **3.** | **Теоретические занятия** | **220** |  | **220** |  |  |  | **30** | **36** | **36** | **38** | | **38** | **42** |
| **4.** | **Практические занятия** | **1441** |  |  | **1441** |  |  | **126** | **200** | **200** | **280** | | **280** | **355** |
| 4.1. | Тренировочные мероприятия | 45 |  |  |  |  |  | 5 | 7 | 7 | 8 | | 8 | 10 |
| 4.2. | Физкультурные и спортивные мероприятия | 1351 |  |  |  |  |  | 116 | 186 | 186 | 264 | | 264 | 335 |
| 4.3. | Иные виды практических занятий | 45 |  |  |  |  |  | 5 | 7 | 7 | 8 | | 8 | 10 |
| 5. | **Самостоятельная работа** | **90** | **90** |  |  |  |  | **10** | **14** | **14** | **16** | | **16** | **20** |
| 6. | **Аттестация** | **13** |  |  |  |  |  | **2** | **2** | **2** | **2** | | **2** | **3** |
| 6.1. | Промежуточная аттестация | 10 |  |  |  | **10** |  | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 |  |
| 6.2. | Итоговая аттестация | 3 |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  | |  | 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки | Общий объем учебной нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа (в часах) | Учебные занятия (в часах) | | Аттестация (в часах) | | Распределение по годам обучения  углубленного уровня сложности | | | | | |
| Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | 1-й год | 2-й год |  |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Общий объем часов** | | **924** |  |  |  |  |  | **420** | **504** |  |  |  |  |
| 1. | **Обязательные предметные области** | **630** |  |  |  |  |  | **294** | **336** |  |  |  |  |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 84 |  |  |  |  |  | 42 | 42 |  |  |  |  |
| 1.2. | Общая и специальная физическая подготовка | 84 |  |  |  |  |  | 42 | 42 |  |  |  |  |
| 1.3. | Вид спорта | 231 |  |  |  |  |  | 105 | 126 |  |  |  |  |
| 1.4 | Основы профессионального самоопределения | 231 |  |  |  |  |  | 105 | 126 |  |  |  |  |
| **2.** | **Вариативные предметные области** | **294** |  |  |  |  |  | **126** | **168** |  |  |  |  |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 63 |  |  |  |  |  | 21 | 42 |  |  |  |  |
| 2.2 | Судейская подготовка | 63 |  |  |  |  |  | 21 | 42 |  |  |  |  |
| 2.2 | Развитие творческого мышления | 42 |  |  |  |  |  | 21 | 21 |  |  |  |  |
| 2.3 | Национальный региональный компонент | 42 |  |  |  |  |  | 21 | 21 |  |  |  |  |
| 2.4 | Акробатика | 42 |  |  |  |  |  | 21 | 21 |  |  |  |  |
| 2.5 | Специальные навыки | 22 |  |  |  |  |  | 11 | 11 |  |  |  |  |
| 2.6 | Спортивное и специальное оборудование | 20 |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |  |
| **3.** | **Теоретические занятия** | **84** |  | **84** |  |  |  | **42** | **42** |  |  |  |  |
| **4.** | **Практические занятия** | **731** |  |  | **731** |  |  | **334** | **397** |  |  |  |  |
| 4.1. | Тренировочные мероприятия | 20 |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |  |
| 4.2. | Физкультурные и спортивные мероприятия | 314 |  |  |  |  |  | 314 | 314 |  |  |  |  |
| 4.3. | Иные виды практических занятий | 20 |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |  |  |
| 5. | **Самостоятельная работа** | **40** | **40** |  |  |  |  | **20** | **20** |  |  |  |  |
| 6. | **Аттестация** | **5** |  |  |  |  |  | **2** | **3** |  |  |  |  |
| 6.1. | Промежуточная аттестация | 2 |  |  |  | **2** |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 6.2. | Итоговая аттестация | 3 |  |  |  |  | **3** |  | 3 |  |  |  |  |

**II. План учебного процесса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки | Общий объем учебной нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа (в часах) | Учебные занятия (в часах) | | Аттестация (в часах) | | Распределение по годам обучения | | | | | |
| Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 6-й год |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Общий объем часов** | | **1764** |  |  |  |  |  | **168** | **252** | **252** | **336** | **336** | **420** |
| 1. | **Обязательные предметные области** | **924** |  |  |  |  |  | **79** | **126** | **126** | **170** | **171** | **252** |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | **466** |  |  |  |  |  | 43 | 64 | 64 | 85 | 84 | 126 |
| 1.3. | Техническая подготовка | **235** |  |  |  |  |  | 20 | 32 | 32 | 44 | 44 | 63 |
| 1.4. | Тактическая подготовка | **225** |  |  |  |  |  | 16 | 31 | 31 | 41 | 43 | 63 |
| 2. | Вариативные предметные области | **498** |  |  |  |  |  | **52** | **76** | **76** | **106** | **104** | **84** |
| 2.1. | Подвижные игры | **126** |  |  |  |  |  | 12 | 19 | 19 | 29 | 26 | 21 |
|  | Развитие творческого мышления | **123** |  |  |  |  |  | 12 | 19 | 19 | 26 | 26 | 21 |
|  | Специальные навыки | **127** |  |  |  |  |  | 16 | 19 | 19 | 26 | 26 | 21 |
|  | Спортивное и специальное оборудование | **122** |  |  |  |  |  | 12 | 19 | 19 | 25 | 26 | 21 |
| 3. | Теоретические занятия | **177** |  | **177** |  |  |  | **18** | **25** | **25** | **33** | **34** | **42** |
| 4. | Практические занятия | **126** |  |  | **126** |  |  | **15** | **18** | **18** | **21** | **21** | **33** |
| 4.1. | Тренировочные мероприятия | **53** |  |  |  |  |  | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 11 |
| 4.2. | Физкультурные и спортивные мероприятия | **46** |  |  |  |  |  | 5 | 7 | 7 | 8 | 8 | 11 |
| 4.3. | Иные виды практических занятий | **26** |  |  |  |  |  | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 11 |
| 5. | Самостоятельная работа | **25** | **25** |  |  |  |  | **3** | **4** | **4** | **4** | **4** | **6** |
| 6. | Аттестация | **26** |  |  |  |  |  | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **3** |
| 6.1. | Промежуточная аттестация | **10** |  |  |  | **10** |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| 6.2. | Итоговая аттестация | **13** |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  |  | 3 |