



Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организации
«Многопрофильная Академия непрерывного образования»
Факультет дополнительного образования

Утверждено

Дектор АНПОО «МАНО»



В.И. Гам

Календарно-тематическое планирование
Дополнительной образовательной программы
«Физическая культура и спорт (полоса препятствий)»
физкультурно-спортивной направленности
для обучающихся 7-10 лет
(продолжительность образовательного процесса 1 год,
трудоемкость 36 часов)
Форма реализации: очная

Омск – 2025

Календарно-тематическое планирование

№ темы	Наименование тем	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Краткий обзор полосы препятствий в России. Оборудование и инвентарь. Общая техника и тактические приемы.	3	1-19 сентября
2.	Технические приемы по преодолению препятствий	3	22 сентября - 10 октября
3.	Тактические приемы по преодолению препятствий	3	13-31 октября
4.	Прыжки и удержания	3	3-21 ноября
5.	Болевые приемы	3	24 ноября – 12 декабря
6.	Наклонная доска, разрушенная лестница, качающиеся кочки	6	15 декабря - 30 января
7.	Стенка с 2 проломами, лабиринт	3	2-20 февраля
8.	«Колодец», «беговая дорожка»	6	24 февраля - 3 апреля
9.	«Траншея»	3	6-24 апреля
10.	Подготовка к соревнованиям	3	27 апреля – 15 мая