



Утверждаю
Директор МБОУ ЗТО
г. Североморск «Лицей №1»
М.Е.Кузнецов

**Годовой календарный учебный график
занятий по физической культуре «Спорт – это жизнь!»
на 2022 – 2023 учебный год**

Начало учебного года: 29.09.2022 г.

Окончание учебного года: 30.04.2023 г.

Режим работы:

Длительность занятий: 45 минут.

Два занятия в неделю для каждой группы.

Общее количество занятий - 112 часов.

Группа по 6 человек. Количество групп – 2. Общее количество занимающихся: 12 человек.

**Режим работы силовых тренировок в тренажерном зале
Годовой календарный график
1 группа (вторник, четверг)**

октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель
4	1	1	-	2	2	4
6	-	6	-	7	7	6
11	8	8	10	9	9	11
13	11	13	12	14	14	13
18	15	15	17	16	16	18
20	18	20	19	21	21	20
25	22	22	24	-	23	25
27	25	27	26	28	28	27
-	29	29	31	-	30	-

2 группа (понедельник, среда)

октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель
3	2	5	-	1	1	3
5	7	7	-	6	6	5
10	9	12	9	8	-	10
12	14	14	11	13	13	12
17	16	19	16	15	15	17
19	21	21	18	20	20	19
24	23	26	23	22	22	24
26	28	28	25	27	27	26
-	30		30		29	

Занятия проводятся в корпусе ул. Пионерская, д. 5 - тренажерный зал.

Занятия проводит: учитель физической культуры Агупова Ольга Борисовна.

Работа с документами - Ходыкина Юлия Игоревна, заместитель директора по АХР.