

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного  
образования районная Детско-юношеская спортивная школа  
пгт Красная Поляна Вятскополянского района Кировской области

Принят  
на педагогическом совете  
Протокол от 29.08.2023 № 1

Утверждаю  
Директор МКОУ ДО ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ С.Ю.Кормильцев  
Приказ от 09.10.2023г № 126-од

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного  
образования районная Детско-юношеская спортивная школа  
пгт Красная Поляна Вятскополянского района Кировской области  
на 2023-2024 учебный год

Красная Поляна, 2023

## Пояснительная записка

Образовательная деятельность муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования районная Детско – юношеская спортивная школа пгт Красная Поляна (далее ДЮСШ) осуществляется в соответствии с дополнительными общеобразовательными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта по видам спорта: «Баскетбол», «Волейбол», «Лыжные гонки», «Легкая атлетика», «Хоккей с шайбой», «Футбол», «Дзюдо», ОФП, «Армейский рукопашный бой»

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта разработаны на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации".
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей молодёжи»
5. Распоряжение Министерства образования Кировской области № 1500 от 21.12.2022 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Кировской области».
6. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
7. Приказ министерства спорта Российской Федерации № 939 от 15.09.2018 г. « Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам их обучения по этим программам».
8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработанные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Москва 2021 г.).
10. Устав Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования районная Детско-юношеская спортивная школа пгт Красная Поляна Вятскополянского района Кировской области.

Распределение объемов тренировочной нагрузки в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами этапов многолетней подготовки дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта. Образовательный процесс осуществляется по следующим уровням обучения:

- ознакомительный уровень – 1 год;
- базовый уровень – 3 года;
- углубленный уровень – 6 лет.

Учебные программы ДЮСШ предусматривают разностороннюю подготовку обучающихся с использованием средств, применяемых в различных видах спорта. Программный материал рассчитан на 42 недели занятий и 4 недели занятий по программам сопровождения в летний период (всего 46 недель).

Содержание образовательных программ обеспечивает возможность занятий по программе всем детям независимо от способностей и уровня общего развития. На обучение по дополнительным общеразвивающим программам принимаются обучающиеся в течение всего календарного года с проведением индивидуального отбора.

Для детей, занимающихся по краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Подготовка к выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 1 ступень» учитывался режим тренировочной работы 2 раза в неделю с расчетом на 36 недель учебных занятий. Учебный год в ДЮСШ начинается 1 сентября (продолжающих групп), 15 сентября – вновь набранных групп.

Недельный режим тренировочной нагрузки является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки и определяется с учетом техники безопасности в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой по виду спорта.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут. В игровых видах спорта продолжительность тренировки может быть увеличена до 60 минут, в виду специфики организации тренировочного процесса по данным видам спорта.

Рабочий план-график ДЮСШ по каждой дополнительной образовательной программе по виду спорта разрабатывается на основании годового учебного плана ДЮСШ на 2023-2024 учебный год.

### Параметры организации образовательного процесса на различных уровнях освоения общеобразовательной программы

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы ( 42 недели)										
	Ознакомительный уровень (стартовый)		Базовый уровень			Углубленный уровень					
	36 нед	42 нед									
Годы обучения	1-й		2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й	10-й
Срок обучения	1 год		1 год	2 год	3 год	1год	2 год	3 год	4 год	5год	6 год
Возраст	от 5 до 17 лет		от 8 до 18 лет			от 12до18 лет					
Число обучающихся в группе	15-25 чел		12-20 чел			12-20 чел		12-20 чел		8-15 чел	
Количество часов в неделю	2 ч/нед	4 ч/нед	4 ч/нед	6 ч/нед	6 ч/нед	8 ч/нед	10 ч/нед	10 ч/нед	12 ч/нед	12 ч/нед	
Общее количество часов в год	72ч	168ч	168	252	252	336ч	420	420ч	504ч	504ч	
Количество занятий в неделю	2		2	3	3	4	5	5	4	5	
Общее количество занятий в год	72	84	84	126	126	168	210	210	168	210	
	Программа сопровождения в летний период (4 недели)										
Количество часов		16ч	16ч	24ч	24ч	32ч	40ч	40ч	48ч	48ч	

## ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

### Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»

#### Учебный план первого года обучения

№ п/п	Перечень разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Входной контроль, Беседа
2.	Подвижные игры	14	1	13	Наблюден ие
3.	Общая физическая подготовка	34	4	30	Наблюден ие, беседа
4.	Специальная физическая подготовка	34	4	30	Наблюден ие, беседа
5.	Техническая подготовка	56	8	48	Наблюден ие, беседа
6.	Тактическая подготовка	44	8	36	Наблюден ие, беседа
7.	Круговая тренировка	10	2	8	Наблюден ие
8.	Соревновательная подготовка	12	2	10	Соревнова ние
9.	Инструкторская и судейская практика	8	2	6	
10.	Контрольное занятие	2		2	Зачет
<b>Итого</b>		<b>168</b>			

### Учебный план второго года обучения

№ п/п	Перечень разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ</b>	2	1	1	Входной контроль
2.	<b>Подвижные игры</b>	10		10	Наблюдение
3.	<b>Общая физическая подготовка</b>	22	1	21	Наблюдение, беседа
4.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	32	3	29	Наблюдение, беседа
5.	<b>Техническая подготовка</b>	60	2	58	Наблюдение, беседа
6.	<b>Тактическая подготовка</b>	54	3	51	Наблюдение, беседа
7.	<b>Круговая тренировка</b>	8	1	7	Наблюдение
8.	<b>Соревновательная подготовка</b>	20	1	19	Соревнование
9.	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	6	1	5	-
10.	<b>Контрольное занятие</b>	2		2	Зачет
<b>Итого</b>		<b>252</b>			

### Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Перечень разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ</b>	2	1	1	Входной контроль, беседа

2.	<b>Подвижные игры</b>	16	1	15	Наблюдение
3.	<b>Общая физическая подготовка</b>	36	1	35	Наблюдение, беседа
4.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	36	2	34	Наблюдение, беседа
5.	<b>Техническая подготовка</b>	64	7	57	Наблюдение, беседа
6.	<b>Тактическая подготовка</b>	62	6	56	Наблюдение, беседа
7.	<b>Круговая тренировка</b>	24	1	23	Наблюдение, беседа
8.	<b>Соревновательная подготовка</b>	40	1	39	Соревнование
9.	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	6	2	4	-
10.	<b>Итоговое занятие</b>	2		2	Зачет
<b>Итого:</b>		<b>252</b>			

Тренер – преподаватель: Гараев.И.А Ельченкова Е.А.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол 1-4 класс»**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол для малышей»**

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	теоретическая подготовка	4	4	-
2.	Общефизическая подготовка	41	2	39
3.	Техническая и тактическая подготовка	42	4	38
4.	Специальная подготовка	26	1	25
5.	контрольные игры и соревнования	31		31
	Итого:	144	11	133

Тренер – преподаватель: Ельченкова Е.А.





2	Теоретическая подготовка	7	*	10	*	10	*	тестирование
3	ОФП	2	40	3	68	3	68	тестирование
4	СФП	2	40	3	70	3	70	тестирование
5	Технико- тактическая (ТП)	1	40	2	57	2	57	тестирование
6	соревновательная подготовка	2	25	4	23	4	23	соревнования
7	Контрольные занятия (мониторинг)	1	4	1	7	1	7	Контрольно-тестовые упр.
8	Итоговое занятие	1	1	1	1	1	1	беседа
	Всего часов	<b>17</b>	<b>151</b>	<b>25</b>	<b>227</b>	<b>25</b>	<b>227</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>168</b>		<b>252</b>		<b>252</b>		

Тренер – преподаватель: Никитин Ю.В., Пылаев С.А.

### Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки»

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Первый год обучения</b>					
1	Вводное занятие	1	1	-	Вопросы
2	ОФП	103	10	93	Промежуточная: контрольные испытания - сентябрь, февраль
3	СФП	104	11	93	-
4	Техническая подготовка	35	3	32	Промежуточная: контрольные испытания по СФП - февраль
5	Тактическая подготовка	35	3	32	Промежуточная: контр. испытания по ОФП - сентябрь, февраль

6	Участие в соревнованиях	18	2	16	-
7	Контрольные нормативы	9	2	7	Итоговая: контрольные испытания по ОФП и СФП - май
8	Итоговое занятие	1	1	-	беседа
9	<b>Итого часов</b>	<b>336</b>	<b>33</b>	<b>303</b>	-
<b>Второй год обучения</b>					
1	Вводное занятие	1	1	-	Вопросы
2	ОФП	103	10	93	Промежуточная: контрольные испытания - сентябрь, февраль
3	СФП	104	11	93	-
4	Техническая подготовка	35	3	32	Промежуточная: контрольные испытания по СФП - февраль
5	Тактическая подготовка	35	3	32	Промежуточная: контр. испытания по ОФП - сентябрь, февраль
6	Участие в соревнованиях	18	2	16	-
7	Контрольные нормативы	9	2	7	Итоговая: контрольные испытания по ОФП и СФП - май
8	Итоговое занятие	1	1	-	беседа
9	<b>Итого часов</b>	<b>336</b>	<b>33</b>	<b>303</b>	-
<b>Третий год обучения</b>					
1	Вводное занятие	1	1	-	Вопросы
2	ОФП	133	15	118	Промежуточная: контрольные испытания - сентябрь, февраль
3	СФП	130	12	118	-
4	Техническая подготовка	61	4	57	Промежуточная: контрольные испытания по СФП - февраль
5	Тактическая подготовка	61	4	57	Промежуточная: контр. испытания по ОФП - сентябрь, февраль
6	Участие в	23	3	20	-

	соревнованиях				
7	Контрольные нормативы	10	2	8	Итоговая: контрольные испытания по ОФП и СФП - май
8	Итоговое занятие	1	1	-	беседа
9	<b>Итого часов</b>	<b>420</b>	<b>42</b>	<b>378</b>	-
<b>Четвертый год обучения</b>					
1	Вводное занятие	1	1	-	Вопросы
2	ОФП	133	15	118	Промежуточная: контрольные испытания - сентябрь, февраль
3	СФП	130	12	118	-
4	Техническая подготовка	61	4	57	Промежуточная: контрольные испытания по СФП - февраль
5	Тактическая подготовка	61	4	57	Промежуточная: контр. испытания по ОФП - сентябрь, февраль
6	Участие в соревнованиях	23	3	20	-
7	Контрольные нормативы	10	2	8	Итоговая: контрольные испытания по ОФП и СФП - май
8	Итоговое занятие	1	1	-	беседа
9	<b>Итого часов</b>	<b>420</b>	<b>42</b>	<b>378</b>	-

Тренер – преподаватель: Никитин Ю.В., Пылаев С

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футболист»

### Учебный план 1-го года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие Инструктаж по ТБ	1	1		Беседа
2	Правила дорожного движения	2	1	1	Конкурс «Пешеход и переход»
3	Развитие футбола в России и за рубежом	3	3		Викторина
4	Основы общей физической подготовки	42	2	40	Контрольные тесты
5	Основы специальной физической подготовки	42	2	40	Мини-турнир
6	Основы технической подготовки	28	4	24	Конкурс
7	Основы тактических действий	26	2	24	Игра-зачет
8	Учебные спортивные игры	18	1	17	Учебные игры
9	Контрольные занятия (мониторинг)	5	1	4	Контрольно-тестовые упражнен.
10	Итоговое занятие	2	1	1	Беседа
	<b>итого:</b>	<b>168</b>	<b>17</b>	<b>151</b>	

### Учебный план 2-го года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие Инструктаж по ТБ	1	1		беседа
2	Правила дорожного движения.	2	1	1	Кроссворд «Дорожные знаки»
3	Правила игры в футбол	12	5	7	Викторина
4	Общая физическая подготовка	71	3	68	Контрольные тесты
5	Специальная физическая подготовка	73	3	70	Учебная игра
6	Техника игры в футбол	32	4	28	Тестирование
7	Тактика игры в футбол	31	4	27	«Игровая ситуация»
8	Контрольные игры	25	2	23	Игра - зачет
9	Контрольные занятия (мониторинг)	3	1	2	Контрольно-тестовые упр.
10	Итоговое занятие	1	1		беседа
	<b>Всего:</b>	<b>252</b>	<b>25</b>	<b>227</b>	

Тренер – преподаватель: Габидуллин А.А.

### Учебный план 3-го года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1		
2	Правила дорожного движения	4	2	2	Викторина «Маршрут»
3	Судейство в игре по упрощенным правилам	10	7	3	Викторина
4	Совершенствование общей физической подготовки	75	3	72	Контрольные тесты
5	Совершенствование специальной физической подготовки	75	3	72	Учебная игра
6	Техническая подготовка	30	3	27	Тестирование
7	Тактические действия	27	2	25	«Игровая ситуация»
8	Соревнования	25	2	23	Игра-зачет
9	Контрольные занятия (мониторинг)	3	1	2	Контрольно-тестовые упр.
10	Итоговое занятие	2	1	1	
	итого:	<b>252</b>	<b>25</b>	<b>227</b>	

Тренер – преподаватель: Габидуллин А.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол»**

№п\п	Вид подготовки, название раздела программы, тема.	Количество часов <i>первого</i> года обучения		Количество часов <i>второго</i> года обучения		Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
		теория	практика	теория	практика	
1	Введение	1		2		беседа
2	Теоретическая подготовка	7		8		беседа
3	Общая физическая подготовка	5	92	6	108	диагностика
4	Специальная физическая подготовка	4	90	5	100	диагностика
5	Технико-тактическая подготовка	4	98	5	108	диагностика
6	Соревновательная деятельность	3	16	4	26	соревнования
7	Судейская и инструкторская подготовка	3	2	3	4	практика
8	Контрольные занятия	2	8	2	12	Аттестация промежуточная и итоговая
9	Итоговое занятие	1		5		Беседа
	<b>итого</b>	<b>30</b>	<b>306</b>	<b>36</b>	<b>358</b>	
		<b>336</b>		<b>420</b>		

Тренер – преподаватель: Габидуллин А.А.



## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо»

### Учебный план первого года обучения

№ п/п	Перечень разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Входной контроль, Беседа
2.	Подвижные игры	14	1	13	Наблюден ие
3.	Общая физическая подготовка	34	4	30	Наблюден ие, беседа
4.	Специальная физическая подготовка	34	4	30	Наблюден ие, беседа
5.	Техническая подготовка	56	8	48	Наблюден ие, беседа
6.	Тактическая подготовка	44	8	36	Наблюден ие, беседа
7.	Круговая тренировка	10	2	8	Наблюден ие
8.	Соревновательная подготовка	12	2	10	Соревнова ние
9.	Инструкторская и судейская практика	8	2	6	
10.	Контрольное занятие	2		2	Зачет
<b>Итого</b>		<b>168</b>			

Тренер – преподаватель: Панагушин Ю.А., Симонов И.А.

### Учебный план второго года обучения

№ п/п	Перечень разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ</b>	2	1	1	Входной контроль
2.	<b>Подвижные игры</b>	10		10	Наблюдени е
3.	<b>Общая физическая подготовка</b>	22	1	21	Наблюдени е, беседа
4.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	32	3	29	Наблюдени е, беседа
5.	<b>Техническая подготовка</b>	60	2	58	Наблюдени е, беседа
6.	<b>Тактическая подготовка</b>	54	3	51	Наблюдени е, беседа
7.	<b>Круговая тренировка</b>	8	1	7	Наблюдени е
8.	<b>Соревновательная подготовка</b>	20	1	19	Соревнован ие
9.	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	6	1	5	-
10.	<b>Контрольное занятие</b>	2		2	Зачет
<b>Итого</b>		<b>252</b>			

### Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Перечень разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Входной контроль, беседа
2.	Подвижные игры	16	1	15	Наблюдение
3.	Общая физическая подготовка	36	1	35	Наблюдение, беседа
4.	Специальная физическая подготовка	36	2	34	Наблюдение, беседа
5.	Техническая подготовка	64	7	57	Наблюдение, беседа
6.	Тактическая подготовка	62	6	56	Наблюдение , беседа
7.	Круговая тренировка	24	1	23	Наблюдение, беседа
8.	Соревновательная подготовка	40	1	39	Соревнование
9.	Инструкторская и судейская практика	6	2	4	-
10.	Итоговое занятие	2		2	Зачет
Итого:		<b>252</b>			

### Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика 6»

№	Название раздела,	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	

	темы				
<b>Первый год обучения</b>					
1	Вводное занятие	1	1	-	Вопросы
2	ОФП	103	10	93	Промежуточная: контрольные испытания - сентябрь, февраль
3	СФП	104	11	93	-
4	Техническая подготовка	35	3	32	Промежуточная: контрольные испытания по СФП - февраль
5	Тактическая подготовка	35	3	32	Промежуточная: контр. испытания по ОФП - сентябрь, февраль
6	Участие в соревнованиях	18	2	16	-
7	Контрольные нормативы	9	2	7	Итоговая: контрольные испытания по ОФП и СФП - май
8	Итоговое занятие	1	1	-	беседа
9	<b>Итого часов</b>	<b>336</b>	<b>33</b>	<b>303</b>	-
<b>Второй год обучения</b>					
1	Вводное занятие	1	1	-	Вопросы
2	ОФП	103	10	93	Промежуточная: контрольные испытания - сентябрь, февраль
3	СФП	104	11	93	-
4	Техническая подготовка	35	3	32	Промежуточная: контрольные испытания по СФП - февраль
5	Тактическая подготовка	35	3	32	Промежуточная: контр. испытания по ОФП - сентябрь, февраль
6	Участие в соревнованиях	18	2	16	-
7	Контрольные нормативы	9	2	7	Итоговая: контрольные испытания по ОФП и СФП - май
8	Итоговое занятие	1	1	-	беседа

9	<b>Итого часов</b>	<b>336</b>	<b>33</b>	<b>303</b>	-
<b>Третий год обучения</b>					
1	Вводное занятие	1	1	-	Вопросы
2	ОФП	133	15	118	Промежуточная: контрольные испытания - сентябрь, февраль
3	СФП	130	12	118	-
4	Техническая подготовка	61	4	57	Промежуточная: контрольные испытания по СФП - февраль
5	Тактическая подготовка	61	4	57	Промежуточная: контр. испытания по ОФП - сентябрь, февраль
6	Участие в соревнованиях	23	3	20	-
7	Контрольные нормативы	10	2	8	Итоговая: контрольные испытания по ОФП и СФП - май
8	Итоговое занятие	1	1	-	беседа
9	<b>Итого часов</b>	<b>420</b>	<b>42</b>	<b>378</b>	-
<b>Четвертый год обучения</b>					
1	Вводное занятие	1	1	-	Вопросы
2	ОФП	133	15	118	Промежуточная: контрольные испытания - сентябрь, февраль
3	СФП	130	12	118	-
4	Техническая подготовка	61	4	57	Промежуточная: контрольные испытания по СФП - февраль
5	Тактическая подготовка	61	4	57	Промежуточная: контр. испытания по ОФП - сентябрь, февраль
6	Участие в соревнованиях	23	3	20	-
7	Контрольные нормативы	10	2	8	Итоговая: контрольные испытания по ОФП и СФП - май
8	Итоговое занятие	1	1	-	беседа

9	<b>Итого часов</b>	<b>420</b>	<b>42</b>	<b>378</b>	<b>-</b>
---	--------------------	------------	-----------	------------	----------

Тренер – преподаватель: Мусина Э.М.

### **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика 1»**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	4	4	-	зачет
2	ОФП	35	2	33	Контрольные испытания
3	ОРУ «Зарядка лыжника»	52	4	48	Контрольные испытания
4	Подготовительные и специальные упражнения для лыжников.	43	1	42	Контрольные испытания
5	Промежуточная аттестация	4	-	4	Протокол
6	Физкультурные и спортивные мероприятия	6	-	6	
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>11</b>	<b>133</b>	

Тренер – преподаватель: Хазиева Д.Р.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол 6»**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Первый год обучения</b>					
1	Вводное занятие	1	1	-	Вопросы
2	ОФП	103	10	93	Промежуточная: контрольные испытания - сентябрь, февраль
3	СФП	104	11	93	-
4	Техническая подготовка	35	3	32	Промежуточная: контрольные испытания по СФП - февраль
5	Тактическая подготовка	35	3	32	Промежуточная: контр. испытания по ОФП - сентябрь, февраль
6	Участие в соревнованиях	18	2	16	-
7	Контрольные нормативы	9	2	7	Итоговая: контрольные испытания по ОФП и СФП - май
8	Итоговое занятие	1	1	-	беседа
9	<b>Итого часов</b>	<b>336</b>	<b>33</b>	<b>303</b>	-
<b>Второй год обучения</b>					
1	Вводное занятие	1	1	-	Вопросы
2	ОФП	103	10	93	Промежуточная: контрольные испытания - сентябрь, февраль
3	СФП	104	11	93	-
4	Техническая подготовка	35	3	32	Промежуточная: контрольные испытания по СФП - февраль
5	Тактическая подготовка	35	3	32	Промежуточная: контр. испытания по ОФП - сентябрь, февраль

6	Участие в соревнованиях	18	2	16	-
7	Контрольные нормативы	9	2	7	Итоговая: контрольные испытания по ОФП и СФП - май
8	Итоговое занятие	1	1	-	беседа
9	<b>Итого часов</b>	<b>336</b>	<b>33</b>	<b>303</b>	-
<b>Третий год обучения</b>					
1	Вводное занятие	1	1	-	Вопросы
2	ОФП	133	15	118	Промежуточная: контрольные испытания - сентябрь, февраль
3	СФП	130	12	118	-
4	Техническая подготовка	61	4	57	Промежуточная: контрольные испытания по СФП - февраль
5	Тактическая подготовка	61	4	57	Промежуточная: контр. испытания по ОФП - сентябрь, февраль
6	Участие в соревнованиях	23	3	20	-
7	Контрольные нормативы	10	2	8	Итоговая: контрольные испытания по ОФП и СФП - май
8	Итоговое занятие	1	1	-	беседа
9	<b>Итого часов</b>	<b>420</b>	<b>42</b>	<b>378</b>	-
<b>Четвертый год обучения</b>					
1	Вводное занятие	1	1	-	Вопросы
2	ОФП	133	15	118	Промежуточная: контрольные испытания - сентябрь, февраль
3	СФП	130	12	118	-
4	Техническая подготовка	61	4	57	Промежуточная: контрольные испытания по СФП - февраль
	Тактическая	61	4	57	Промежуточная: контр. испытания



5	подготовка				по ОФП - сентябрь, февраль
6	Участие в соревнованиях	23	3	20	-
7	Контрольные нормативы	10	2	8	Итоговая: контрольные испытания по ОФП и СФП - май
8	Итоговое занятие	1	1	-	беседа
9	<b>Итого часов</b>	<b>420</b>	<b>42</b>	<b>378</b>	-

Тренер – преподаватель: Хазиева Д.Р

### Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол 1»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	4	4	-	зачет
2	ОФП	35	2	33	Контрольные испытания
3	ОРУ «Зарядка лыжника»	52	4	48	Контрольные испытания
4	Подготовительные и специальные упражнения для лыжников.	43	1	42	Контрольные испытания
5	Промежуточная аттестация	4	-	4	Протокол
6	Физкультурные и спортивные мероприятия	6	-	6	
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>11</b>	<b>133</b>	

Тренер – преподаватель: Луптаков Н.А

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Подготовка к выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

**«Готов к труду и обороне» 1 ступень»**

№. п/п	Название темы (разделов)	Кол-во часов			Формы контроля аттестации
		Всего	Теория	практика	
	<b>Введение в общеобразовательную программу</b>	<b>9,5</b>	<b>4</b>	<b>5,5</b>	Входная диагностика уровня физической подготовленности
<b>1.</b>	<b>Теоретический раздел</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	-	
1.1.	История развития и становления ГТО. Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях.	9	9	-	Текущий контроль (теоретические тесты)
<b>2.</b>	<b>Раздел Формирование двигательных умений и навыков</b>	<b>28,5</b>	<b>5</b>	<b>23,5</b>	
2.1.	Развитие двигательных способностей через подвижные игры. Знакомство с играми,	10	2	8	Текущий контроль (тестовый контроль по

	развивающими двигательные качества быстроту. Челночный бег 3x10м				нормативам ГТО)
2.2.	Развитие глазомера, координации движений, воспитание коммуникативных навыков. Метание теннисного мяча в цель	10	2	8	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.3.	Развитие выносливости и быстроты.	8,5	1	7,5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
3	<b>Раздел Контрольно-физкультурные мероприятия (Итоговая аттестация)</b>	<b>27</b>		<b>27</b>	
3.1.	Праздник «Эти разноцветные мячи»	10	-	10	Участие в спортивных соревнованиях. Выполнение нормативов комплекса ГТО
3.2.	«От игры к спорту» (эстафеты, соревнования по подвижным играм»	17	-	17	Участие в спортивных соревнованиях. Выполнение нормативов комплекса ГТО
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	

Тренер – преподаватель: Хазиева Д.Р

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный хоккеист»**

№	Вид подготовки	Часы по годам обучения		Формы контроля и аттестации
		1 год		
		теория	практика	
1	Введение	1	1	беседа
2	Теоретическая подготовка	5	*	тестирование
3	ОФП	3	78	тестирование
4	СФП	4	28	тестирование
5	Технико - тактическая (ТТП)	1	27	тестирование
6	соревновательная подготовка	2	14	соревнования
7	Контрольные занятия (мониторинг)	1	1	тестовые упр.
8	Итоговое занятие	1	1	беседа
	Всего часов	<b>18</b>	<b>150</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>168</b>		

Тренер – преподаватель: Нурмухаметов Р.Р.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей»**

№	Вид подготовки	Часы по годам обучения						Формы контроля и аттестации
		1 год		2 год		3 год		
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	
1	Введение	1	1	1	1	1	1	беседа
2	Теоретическая подготовка	5	*	10	*	10	*	тестирование
3	ОФП	2	78	3	68	3	68	тестирование
4	СФП	2	28	3	70	3	70	тестирование
5	Технико-тактическая (ТТП)	1	27	2	57	2	57	тестирование
6	соревновательная подготовка	2	12	4	23	4	23	соревнования
7	Контрольные занятия (мониторинг)	1	1	1	7	1	7	Контрольно-тестовые упр.
8	Итоговое занятие	1	1	1	1	1	1	беседа
	<b>Всего часов</b>	<b>18</b>	<b>150</b>	<b>25</b>	<b>227</b>	<b>25</b>	<b>227</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>168</b>		<b>252</b>		<b>252</b>		

Тренер – преподаватель: Нурмухаметов Р.Р.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей с шайбой»**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Первый год обучения</b>					
1	Вводное занятие	1	1	-	Вопросы
2	ОФП	103	10	93	Промежуточная: контрольные испытания - сентябрь, февраль
3	СФП	104	11	93	-
4	Техническая подготовка	35	3	32	Промежуточная: контрольные испытания по СФП - февраль
5	Тактическая подготовка	35	3	32	Промежуточная: контр. испытания по ОФП - сентябрь, февраль
6	Участие в соревнованиях	18	2	16	-
7	Контрольные нормативы	9	2	7	Итоговая: контрольные испытания по ОФП и СФП - май
8	Итоговое занятие	1	1	-	беседа
9	<b>Итого часов</b>	<b>336</b>	<b>33</b>	<b>303</b>	-
<b>Второй год обучения</b>					
1	Вводное занятие	1	1	-	Вопросы
2	ОФП	103	10	93	Промежуточная: контрольные испытания - сентябрь, февраль
3	СФП	104	11	93	-
4	Техническая подготовка	35	3	32	Промежуточная: контрольные испытания по СФП - февраль
5	Тактическая подготовка	35	3	32	Промежуточная: контр. испытания по ОФП - сентябрь, февраль
6	Участие в соревнованиях	18	2	16	-

7	Контрольные нормативы	9	2	7	Итоговая: контрольные испытания по ОФП и СФП - май
8	Итоговое занятие	1	1	-	беседа
9	<b>Итого часов</b>	<b>336</b>	<b>33</b>	<b>303</b>	-
<b>Третий год обучения</b>					
1	Вводное занятие	1	1	-	Вопросы
2	ОФП	133	15	118	Промежуточная: контрольные испытания - сентябрь, февраль
3	СФП	130	12	118	-
4	Техническая подготовка	61	4	57	Промежуточная: контрольные испытания по СФП - февраль
5	Тактическая подготовка	61	4	57	Промежуточная: контр. испытания по ОФП - сентябрь, февраль
6	Участие в соревнованиях	23	3	20	-
7	Контрольные нормативы	10	2	8	Итоговая: контрольные испытания по ОФП и СФП - май
8	Итоговое занятие	1	1	-	беседа
9	<b>Итого часов</b>	<b>420</b>	<b>42</b>	<b>378</b>	-
<b>Четвертый год обучения</b>					
1	Вводное занятие	1	1	-	Вопросы
2	ОФП	133	15	118	Промежуточная: контрольные испытания - сентябрь, февраль
3	СФП	130	12	118	-
4	Техническая подготовка	61	4	57	Промежуточная: контрольные испытания по СФП - февраль
5	Тактическая подготовка	61	4	57	Промежуточная: контр. испытания по ОФП - сентябрь, февраль
6	Участие в соревнованиях	23	3	20	-

7	Контрольные нормативы	10	2	8	Итоговая: контрольные испытания по ОФП и СФП - май
8	Итоговое занятие	1	1	-	беседа
9	<b>Итого часов</b>	<b>420</b>	<b>42</b>	<b>378</b>	-

Пятый, шестой год обучения					
1	Вводное занятие	1	1	-	Вопросы
2	ОФП	152	14	138	Промежуточная: контрольные испытания - сентябрь, февраль
3	СФП	154	16	138	-
4	Техническая подготовка	76	6	70	Промежуточная: контрольные испытания по СФП - февраль
5	Тактическая подготовка	76	6	70	Промежуточная: контр. испытания по ОФП - сентябрь, февраль
6	Участие в соревнованиях	34	4	30	-
7	Контрольные нормативы	10	2	8	Итоговая: контрольные испытания по ОФП и СФП - май
8	Итоговое занятие	1	1	-	беседа
9	<b>Итого часов</b>	<b>504</b>	<b>50</b>	<b>454</b>	-

Тренер – преподаватель: Нурмухаметов Р.Р.

### Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Армейский рукопашный бой»

#### 1,2 год обучения

п/	Название раздела	Количество часов	Формы
----	------------------	------------------	-------



п		всего	теория	практика	аттестации /контроля
1	Вводное занятие	1	1		Вводный контроль
2	Теоретические основы	4	4		тестирование,опрос
3	Общая физическая подготовка	50	2	48	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
4	Специальная физическая подготовка	16	2	14	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
5	Приемы рукопашного боя	69	4	65	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
6	Меры безопасности и первая медицинская помощь	4	2	2	тестирование,опрос
7	Спортивные мероприятия. Игры. Участие в соревнованиях.	22	2	20	Участие в учебных соревнованиях
8	Итоговое занятие	2		2	Зачет, сдача нормативов
	<b>Итого</b>	<b>168</b>	<b>17</b>	<b>151</b>	

### 3.4 год обучения

№	Содержание учебного материала	всего	теория	практика	Формы аттестации /контроля
1	Ведение	2	2		тестирование,опрос
2	Общая физическая подготовка	60	4	56	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
3	Специально-физическая подготовка				педагогическое наблюдение, сдача нормативов
	Борьба лежа (болевые приемы)	72	2	68	
	Борьба стоя	23	2	21	
4	Тактико-техническая подготовка				педагогическое наблюдение, сдача нормативов
	Броски в нападении через спину	14	2	12	

	Бросковые комбинации	13	1	12	
	Контрприемы от бросков.	11	1	10	
	Броски в контратаке (работа 2-ым номером)	17	1	16	
5	Участие в соревнованиях	26	6	20	Участие в учебных соревнованиях
6	Инструкторская и судейская практика	14	4	10	Учебные игры, судейство
	<b>Всего часов</b>	<b>252</b>	<b>25</b>	<b>227</b>	

### 5 год обучения

1	Ведение	2	2		тестирование, опрос
2	Общая физическая подготовка	80	4	76	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
3	Специально-физическая подготовка				педагогическое наблюдение, сдача нормативов
	Борьба лежа (болевые приемы)	82	4	78	
	Борьба стоя	55	4	51	
4	Тактико-техническая подготовка				педагогическое наблюдение, сдача нормативов
	Броски в нападении через спину	20	3	17	
	Бросковые комбинации	19	2	17	
	Контрприемы от бросков.	17	2	15	
	Броски в контратаке (работа 2-ым номером)	19	2	16	
5	Участие в соревнованиях	28	6	22	Участие в учебных соревнованиях
6	Инструкторская и судейская практика	14	5	10	Учебные игры, судейство
	<b>Всего часов</b>	<b>336</b>	<b>34</b>	<b>302</b>	

