

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	Наблюде ние
3.	Общая физическая подготовка	34	4	30	Наблюде ние, беседа
4.	Специальная физическая подготовка	34	4	30	Наблюде ние, беседа
5.	Техническая подготовка	56	8	48	Наблюде ние, беседа
6.	Тактическая подготовка	44	8	36	Наблюде ние, беседа
7.	Круговая тренировка	10	2	8	Наблюде ние
8.	Соревновательная подготовка	12	2	10	Соревнова ние
9.	Инструкторская и судейская практика	8	2	6	
10.	Контрольное занятие	2		2	Зачет
Итого		168			

Учебный план второго года обучения

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

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:		252			

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	17	151	25	227	25	227	
	ИТОГО	168		252		252		

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	
Первый год обучения					
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	Итого часов	336	33	303	-
Второй год обучения					
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	Итого часов	336	33	303	-
Третий год обучения					
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	Итого часов	420	42	378	-
Четвертый год обучения					
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	Итого часов	420	42	378	-

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
	итого:	168	17	151	

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
	Всего:	252	25	227	

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:	252	25	227	

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
	итого	30	306	36	358	
		336		420		

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	Наблюдение
3.	Общая физическая подготовка	34	4	30	Наблюдение, беседа
4.	Специальная физическая подготовка	34	4	30	Наблюдение, беседа
5.	Техническая подготовка	56	8	48	Наблюдение, беседа
6.	Тактическая подготовка	44	8	36	Наблюдение, беседа
7.	Круговая тренировка	10	2	8	Наблюдение
8.	Соревновательная подготовка	12	2	10	Соревнование
9.	Инструкторская и судейская практика	8	2	6	
10.	Контрольное занятие	2		2	Зачет
Итого		168			

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.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Входной контроль
2.	Подвижные игры	10		10	Наблюдени е
3.	Общая физическая подготовка	22	1	21	Наблюдени е, беседа
4.	Специальная физическая подготовка	32	3	29	Наблюдени е, беседа
5.	Техническая подготовка	60	2	58	Наблюдени е, беседа
6.	Тактическая подготовка	54	3	51	Наблюдени е, беседа
7.	Круговая тренировка	8	1	7	Наблюдени е
8.	Соревновательная подготовка	20	1	19	Соревнован ие
9.	Инструкторская и судейская практика	6	1	5	-
10.	Контрольное занятие	2		2	Зачет
Итого		252			

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:		252			

Дополнительная общеразвивающая программа «Легкая атлетика 6»

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

	темы				
Первый год обучения					
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	Итого часов	336	33	303	-
Второй год обучения					
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	Итого часов	336	33	303	-
Третий год обучения					
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	Итого часов	420	42	378	-
Четвертый год обучения					
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	Итого часов	420	42	378	-
---	--------------------	------------	-----------	------------	----------

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	
	Итого	144	11	133	

Тренер – преподаватель: Хазиева Д.Р.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол 6»

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Первый год обучения					
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	Итого часов	336	33	303	-
Второй год обучения					
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	Итого часов	336	33	303	-
Третий год обучения					
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	Итого часов	420	42	378	-
Четвертый год обучения					
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	Итого часов	420	42	378	-

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	
	Итого	144	11	133	

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	
	Введение в общеобразовательную программу	9,5	4	5,5	Входная диагностика уровня физической подготовленности
1.	Теоретический раздел	9	9	-	
1.1.	История развития и становления ГТО. Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях.	9	9	-	Текущий контроль (теоретические тесты)
2.	Раздел Формирование двигательных умений и навыков	28,5	5	23,5	
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	Раздел Контрольно-физкультурные мероприятия (Итоговая аттестация)	27		27	
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
	Итого	72	18	54	

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	18	150	
	ИТОГО	168		

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
	Всего часов	18	150	25	227	25	227	
	ИТОГО	168		252		252		

Тренер – преподаватель: Нурмухаметов Р.Р.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хоккей с шайбой»

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Первый год обучения					
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	Итого часов	336	33	303	-
Второй год обучения					
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	Итого часов	336	33	303	-
Третий год обучения					
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	Итого часов	420	42	378	-
Четвертый год обучения					
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	Итого часов	420	42	378	-

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	Итого часов	504	50	454	-

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
	Итого	168	17	151	

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
	Всего часов	252	25	227	

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
	Всего часов	336	34	302	

