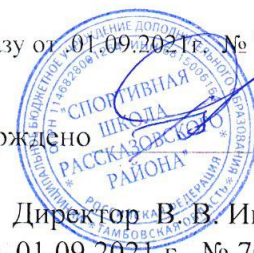


Приложение 1 к приказу от 01.09.2021 г. № 70-О

Утверждено

Директор В. В. Ивлев

Приказ от 01.09.2021 г. № 70 -О



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования «Спортивная школа
Рассказовского района» на 2021/2022 учебный год

Утверждено _____

Директор В. В. Ивлев
Приказ от 01.09.2021 г. № 70 -О

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования «Спортивная школа
Рассказовского района» на 2021/2022 учебный год

Пояснительная записка

Учебный план муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа Рассказовского района» (МБУ ДО Спортивная школа Рассказовского района) составлен в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14, федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта кикбоксинг, ОФП с элементами дзюдо, туризм, волейбол, баскетбол, лапта.

В МБУ ДО Спортивная школа Рассказовского района реализуются:

1. Дополнительные **общеобразовательные программы** в области физической культуры и спорта;

«Туризм» - 3 года (базовый уровень сложности);

«Лапта» - 6 лет (базовый уровень сложности);

«ОФП с элементами дзюдо» - 6 лет года (базовый уровень сложности);

«Баскетбол»- 6 лет года (базовый уровень сложности).

«Волейбол»- 3 года (базовый уровень сложности).

2. Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта в группах базового уровня сложности, углубленного уровня сложности.

«Кикбоксинг» - 8 лет (базовый уровень сложности – 6 года; углубленный уровень сложности – 2 года.

Общий годовой объем учебных часов рассчитан - 52 недели на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства 52 учебных недель (46 недель – организация образовательной деятельности в условиях образовательного учреждения и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и (или) самостоятельная работа учащихся по индивидуальным заданиям в период их активного отдыха).

Расчет учебного плана на 2021/2022 учебный год осуществлен, исходя из установленного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» максимального объема тренировочной нагрузки; требований приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

В соответствии с п. 14 раздела IV приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» и федеральными стандартами спортивной подготовки установлены следующие объемы тренировочной и соревновательной деятельности по видам спорта кикбоксинг, волейбол, ОФП с элементами дзюдо, баскетбол, лапта, туризм:

Приложение 1 к приказу от 01.09.2021 г. № 70-О

Кикбоксинг

Соотношение объемов тренировочного процесса

Разделы подготовки	Уровни сложности			
	базовый		углубленный	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	50-64	46-60	36-46	24-30
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	20-26	24-30
Техническая подготовка (%)	18-23	22-28	24-30	32-42
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-4	2-3	4-5	3-4
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1-2	1-2
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2

Приложение 1 к приказу от 01.09.2021 г. № 70-О

Туризм

Соотношение объемов тренировочного процесса

Виды спортивной подготовки	Базовый уровень сложности	
	До года	Свыше года
Для спортивных дисциплин: маршрут - водный (1-6 категория), маршрут - комбинированный (1-6 категория), маршрут - лыжный (1-6 категория), маршрут - на средствах передвижения (1-6 категория), маршрут - пешеходный (1-6 категория).		
Общая физическая подготовка (%)	55-69	45-58
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	16-20
Техническая подготовка (%)	15-19	23-29
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	2-4
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2
Для спортивных дисциплин: дистанция - водная – байдарка, дистанция - водная - командная гонка, дистанция - комбинированная, дистанция - лыжная - группа, дистанция - лыжная - связка, дистанция - лыжная, дистанция - на средствах передвижения - группа, дистанция - на средствах передвижения, дистанция - пешеходная - группа, дистанция - пешеходная - связка, дистанция – пешеходная.		

Общая физическая подготовка (%)	44-57	44-57
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	9-11
Техническая подготовка (%)	24-31	26-34
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6-8	4-6
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	4-6	4-6

Приложение 1 к приказу от 01.09.2021 г. № 70-О

ОФП с элементами дзюдо

Соотношение объемов тренировочного процесса

Разделы спортивной подготовки	Базовый уровень сложности	
	1 год	свыше года
Общая физическая подготовка (%)	28-30	25-28
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	10-12
Техническая подготовка (%)	20-22	22-23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)	12-15	15-20
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12-15	10-14
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8-12	10-12

Приложение 1 к приказу от 01.09.2021 г. № 70-О

Баскетбол

Соотношение объемов тренировочного процесса

Разделы спортивной подготовки	Базовый уровень сложности	
	1 год	свыше года
Общая физическая подготовка (%)	28-30	25-28
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	10-12
Техническая подготовка (%)	20-22	22-23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)	12-15	15-20
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12-15	10-14
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8-12	10-12

Лепта**Соотношение объемов тренировочного процесса**

Разделы спортивной подготовки	Базовый уровень сложности	
	1-2 года	Свыше 2 лет
Обязательные предметные области		
Теоретические основы физической культуры и спорта	6	6
Общая физическая подготовка (%)	33	33
Специальная физическая подготовка (%)	7	10
Техническая подготовка (%)	33	30
Вариативные предметные области		
Различные виды спорта и подвижные игры	15	13
Судейская практика	-	5
Развитие творческого мышления	5	10

Волейбол**Соотношение объемов тренировочного процесса**

Разделы спортивной подготовки	Базовый уровень сложности	
	1 год	свыше года
Общая физическая подготовка (%)	28-30	25-28
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	10-12
Техническая подготовка (%)	20-22	22-23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)	12-15	15-20
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12-15	10-14
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8-12	10-12

Форма промежуточной аттестации – контрольно-переводные испытания (выполнение контрольно-переводных нормативов).

Форма итоговой аттестации: на этапе начальной подготовки – контрольные испытания.

Учебный план муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа Рассказовского района»

Дополнительные образовательные программы по видам спорта		Базовый уровень сложности					Углубленный уровень сложности				Итого	
		Весь период кол-во	1 год кол-во	2 год кол-во	3 год кол-во	4 год кол-во	5 год кол-во	6 год кол-во	1 год кол-во	2 год		
Кикбоксинг	Кол-во групп	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	ч/нед.	4	6	8	12	18	18	18	18	18	28	
	всего часов	4	6	8	12	18	18	18	18	18	28	150
ОФП с элементами дзюдо	Кол-во групп	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	8
	ч/нед.	4	6	8	12	12	18	18	18	18	0	
	всего часов	4	6	8	12	12	18	18	18	18	0	92
Волейбол	Кол-во групп	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	7
	ч/нед.	4	6	9	12	12	16	18	0	0	0	
	всего часов	4	6	9	12	12	16	18	0	0	0	73
Баскетбол	Кол-во групп	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	8
	ч/нед.	4	6	8	12	12	15	15	18	0	0	
	всего часов	4	6	8	12	12	15	15	18	0	0	86
Лапта	Кол-во групп	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	5
	ч/нед.	4	6	8	9	9	0	0	0	0	0	
	всего часов	4	6	8	9	9	0	0	0	0	0	32
Туризм	Кол-во групп	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	3
	ч/нед.	4	6	8	0	0	0	0	0	0	0	
	всего часов	4	6	8	0	0	0	0	0	0	0	18
Итого	Кол-во групп	7	7	7	6	6	6	6	1	1	1	57
	ч/нед.	4	6	8/9	9/10/12	9/12/18	14/15/16/18	14/15/18	18	28		
	всего часов	32	48	65	79	87	96	100	90	28	28	649

Учебный план муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа Рассказовского района» на 2020/2021 учебный год

Дополнительные образовательные программы по видам спорта		Базовый уровень сложности						Углубленный сложности уровень		Итого	
		Весь период кол-во	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год		2 год
Кикбоксинг	Кол-во групп	0	0	0	0	0	0	0	1		1
	ч/нед.	4	6	8	12	18	18	18	18	28	
	всего часов	0	0	0	12	0	0	0	18	0	18
ОФП с элементами дзюдо	Кол-во групп	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
	ч/нед.	4	6	8	12	12	18	18	18	0	
	всего часов	0	0	8	0	12	0	0	0	0	12
Волейбол	Кол-во групп	0	0	3	0	0	0	0	0	0	3
	ч/нед.	4	6	9	12	12	16	18	0	0	
	всего часов	0	24	27	0	0	0	0	0	0	27
Баскетбол	Кол-во групп	0	0	0	1	1	0	1	0	0	3
	ч/нед.	4	6	8	12	12	15	15	18	0	
	всего часов	0	0	16	12	12	15	15	0	0	39
Лапта	Кол-во групп	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
	ч/нед.	4	6	8	9	9	0	0	0	0	
	всего часов	0	6	0	9	0	0	0	0	0	6
Туризм	Кол-во групп	0	0	3	0	0	0	0	0	0	3
	ч/нед.	4	6	8	0	0	0	0	0	0	
	всего часов	0	0	24	0	0	0	0	0	0	24
Итого	Кол-во групп	0	1	6	1	2	0	1	1	0	12
	ч/нед.	4	6	8	12	12	15	15	18		
	всего часов	0	6	51	12	24	15	15	18	0	130

2.2	Развитие творческого мышления	31						21	10
2.3	Национальный региональный компонент	20						10	10
2.4	Специальные навыки	68						32	36
2.5	Спортивное и специальное оборудование	16						10	6
3	Теоретические занятия	84		84				42	42
4.	Практические занятия	880			880			440	440
4.1	Тренировочные мероприятия	748						374	374
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	100						50	50
4.3	Иные виды практических занятий	32						16	16
5	Самостоятельная работа	40						20	20
6	Аттестация	6						2	4
6.1	Промежуточная аттестация	2						2	
6.2	Итоговая аттестация	4							4

Календарный учебный график 2021 – 2022 учебный год

Календарный учебный график		Сводные данные																																																									
		сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль					март					апрель					май					июнь					июль					август		
5		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1													
Т		2		2		2		2		2		1		2		2		2		2			2		2		2		2		2		2		2		2		2		2	2		2		2													
П		8	1	8	8	8	1	8	8	8	1	8	8	8	9	1	8	8	8	8	8	8	8	1	8	1	8	8	8	1	8	8	8	1	8	8	8	8	8	8	1	9																	
С				2				2			2			2			2					2						2				2					2																						
Ш																																																											
-																																																											

Т – теоретические занятия; П – практические занятия; С - самостоятельная работа; Э – промежуточная аттестация; Ш – итоговая аттестация;

= - Каникулы

2.2	Развитие творческого мышления	31						21	10
2.3	Национальный региональный компонент	20						10	10
2.4	Специальные навыки	68						32	36
2.5	Спортивное и специальное оборудование	16						10	6
3	Теоретические занятия	84		84				42	42
4.	Практические занятия	880			880			440	440
4.1	Тренировочные мероприятия	748						374	374
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	100						50	50
4.3	Иные виды практических занятий	32						16	16
5	Самостоятельная работа	40						20	20
6	Аттестация	6						2	4
6.1	Промежуточная аттестация	2						2	
6.2	Итоговая аттестация	4							4

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Лапта»
Учебный план 2021/2022 учебный год

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения		
		1-2	3-4	5-6
1.	Обязательные предметные области			
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	17	22	29
1.2.	Общая физическая подготовка	91	122	117
1.3.	Специальная физическая подготовка	19	26	46
1.4.	Вид спорта (ТТМ)	91	122	138
2.	Вариативные предметные области №			
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	40	54	60
2.2.	Судейская практика	-	-	20
2.3.	Развитие творческого мышления	14	18	45
3.	Аттестация:			
	Промежуточная	4	4	5
Количество часов в неделю		6	8	10
Количество занятий в неделю		3	3-4	4
Общее количество часов в год		276	368	460
Общее количество занятий в год		138	138-184	184

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК распределения нагрузки:
Базовый уровень 1-2 годов обучения (ЛАПТА).

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА	Всего часов	По месяцам											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Количество занятий													
Количество часов в неделю	6												
Количество часов в год	276	27	27	27	26	25	26	26	27	26	26	13	
1. Обязательные предметные области													
1.1. Теоретическая подготовка	17	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	-	
Т/Б на занятиях													
Физическая культура и спорт в России													
Состояние и развитие лапты в России													
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов													
Влияние физ. упр. на организм спортсмена													
Режимы тренировочных занятий													
Профилактика травматизма в спорте													
Оборудование и инвентарь													
Правила игры													
1.2. Общая физическая подготовка	91	9	9	8	9	9	9	8	9	8	8	5	
Общеразвивающие упражнения													
Бег разной интенсивности													
Подвижные и спортивные игры													
Легкоатлетические упражнения, кросс.													
Акробатические и гимнастические упр.													
1.3. Специальная физическая подготовка	19	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	-	
Упр. Для развития быстроты, координации													
Упр. необходимые для ловли и передачи мяча.													
Развитие специальной выносливости													
1.4. Вид спорта (ТТП)	91	9	9	9	8	8	9	8	9	8	8	6	
Бег, перемещения, прыжки, стартовая стойка													
Удары битой: сверху, снизу, с плеча, сбоку, лицевой удар													
Ловля мяча одной и двумя руками													
Осаливание, переосаливание													
Передачи мяча из различных положений													
Командные действия игры в защите													
Командные действия игроков в нападении													
Групповые перебежки													
2. Вариативные предметные области													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2

2.2. Развитие творческого мышления (тактические и комбинационные действия)	14	1	1	2	2	2	1	2	1	2			
3. Аттестация													
Промежуточная аттестация	4										2	2	

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

«Шаг в туризм»

(разноуровневая)

Учебный план

2021/2022

учебный год

Учебно-тематический план (2 год обучения):

№ п/п	Наименование предметных областей\формы учебной нагрузки			Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения		
1	Вводное занятие	6		2				2	2	2
Блок 1 «Шаг в туризм» (Основы туристской подготовки)										
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма. Нормативные документы дисциплины «маршрут».	6		6	–			2	2	2
1.2	Воспитательная роль туризма	6		6	–			2	2	2
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	24		6	18			8	8	8
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	12		4	8			8	2	2
1.5	Подготовка к походу, путешествию	24		12	12			8	8	8
1.6	Питание в туристском походе	12		8	4			8	2	2
1.7	Туристские должности в группе	8		6	2			4	2	2
1.8	Организация передвижения в походе, преодоление препятствий	36		6	30			12	12	12
1.9	Техника безопасности в туристских походах и на занятиях	12		3	9			4	4	4
1.10	Подведение итогов похода	6		3	3			3	3	3
1.11	Виды костров. Способы разведения и	6		2	4			4	1	1

	тушения костров									
1.12	Основы работы с верёвкой	42		12	30			14	14	14
1.13	Гуристские слеты и соревнования	48		12	36			16	16	16

Блок 2 «Знакомство с краем»**2.1 Топография и ориентирование**

2.1.1	Понятие о топографической и спортивной карте	24		12	12		8	8	8
2.1.2	Условные знаки спортивных карт	36		12	24		10	11	15
2.1.3	Ориентирование по сторонам горизонта	10		4	6		4	4	2
2.1.4	Компас. Работа с компасом, азимут	10		3	7		4	4	2
2.1.5.	Измерение расстояний на местности	10		4	6		4	4	2
2.1.6	Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки	10		4	6		4	4	2
2.1.7	Соревнования по ориентированию на местности (в пределах учебного полигона)	36			36		8	10	18

Блок 2 «Знакомство с краем»**2.1 Топография и ориентирование****2.2. Краеведение**

2.2.1	Природные особенности, история, природные памятники Гамбовской области. Природно-климатические условия.	10		2	8		4	4	2
2.2.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие и школьные музеи.	16		–	16		2	2	12
2.2.3.	Изучение района путешествия	24		6	18		8	6	10
2.2.4	Общественно полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры в походе	6		–	6		2	2	2

Блок 3 «Познай себя»

3.1. Основы гигиены и правила оказания первой помощи

3.1.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	24		24	–			11	10	3
3.1.2	Походная медицинская аптечка	6		2	4			2	2	2
3.1.3	Основные правила и приемы оказания первой доврачебной помощи в походе	10		–	10			2	4	4
3.1.4	Приемы транспортировки пострадавшего	6		–	6			2	2	2

3.2. Общая и специальная физическая подготовка

3.2.1	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений	6		4	2			2	2	2
3.2.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	6		3	3			2	2	2
3.2.3	Общая физическая подготовка	60		12	48			16	18	26
3.2.4	Специальная физическая подготовка	36		4	32			12	10	14
Итого:		612		184	428	6	6	204	204	204

1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график																								Сводные данные																																							
Год обучения 2019-2020	сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль					март					апрель					май					Аудиторные занятия	Практические занятия	э промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего												
	02-08	09-15	16-22	23-29	30.09-06.10	07-13	14-20	21-27	28.10-03.11	04-10	11-17	18-24	25.11-01.12	02-08	16-22	23-29	30.12-05.01	06.12	13-19	20-26	27.01-02.02	03.09--	10-16	17-23	24.02-01.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03-05.04	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31																									
1	т	с	п	т	с	п	т	с	к	т	с	п	т	с	п	т	с	к	т	с	п	т	с	п	т	с	п	т	с	к	п	т	с	п	т	с	п	т	с	п	т	20	134	4	4	4	204																
2	с	п	т	с	п	т	с	п		с	п	т	с	п	т	с	п		с	п	т	с	п	т	с	п	т	с	п	т	с	п	т	с	п	т	с	п	т	с																							
3	п	т	с	п	т	с	п	т		п	т	с	п	т	с	п	т		п	т	с	п	т	с	п	т	с	п	т	с	п	т	с	п	т	с	п	т	с	п	т	с																					
4																	э																																														
ИТОГО:																																																															

Условные обозначения:

т-теоретические занятия, п-практические занятия, с-самостоятельная работа, э-промежуточная аттестация,

и-итоговая аттестация, к-каникулы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности «ОФП с элементами дзюдо»

		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения
1	Теоретическая подготовка	16	16	14	14	18	18
2	ОФП и СФП	72	72	100	100	100	100
3	Дзюдо:						
	Основы техники и тактики дзюдо	140	140	216	216	287	287
	Участие в соревнованиях			3	3	10	10
	Инструкторская практика			2	2	5	5
	Медицинский контроль			3	3	3	3
	Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний	4	4	2	2	2	2
	Восстановительн ые мероприятия			2	2	5	5
	Тренировочные сборы						
4	Другие виды спорта	16	16	14	14	18	18

5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	32	32	30	30	36	36
6	Самостоятельная работа	32	32	30	30	36	36
7	Итого	312	312	416	416	520	520

Учебный план для 4 года обучения (6 часов/нед.)

№	Предметная область													Итого
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2		2	21
2	ОФП и СФП	10	10	5	10	7	7	11	9	9	8	8	10	104
3	Дзюдо													
	Основы техники и тактики дзюдо	16	16	16	16	16	16	15	15	12	16	13	15	182
	Промежуточная аттестация в форме контрольных испытаний (тестирование уровня теоретической подготовленности, ОФП и СФП)													4
	Тренировочные сборы	Не менее 14 дней												
4	Другие виды спорта	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	21
5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	3	3	5	5	5	3	5	3	3	3	2	2	42
6	Самостоятельная работа	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	42
7	Итого	36	36	32	38	34	32	38	34	34	36	30	36	416

Учебный план для 4 года обучения (8 часов/нед.)

		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения
1	Теоретическая подготовка	16	16	14	14	18	18
2	ОФП и СФП	72	72	100	100	100	100
3	Дзюдо:						
	Основы техники и тактики дзюдо	140	140	216	216	287	287
	Участие в соревнованиях			3	3	10	10
	Инструкторская практика			2	2	5	5
	Медицинский контроль			3	3	3	3
	Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний	4	4	2	2	2	2
	Восстановительные мероприятия			2	2	5	5
	Тренировочные сборы						
4	Другие виды спорта	16	16	14	14	18	18
5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	32	32	30	30	36	36
6	Самостоятельная работа	32	32	30	30	36	36
7	Итого	312	312	416	416	520	520

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта
баскетбол**

Учебный план на 2021-2022 г.г.

№ п/п	Наименование предметных областей. Формы учебной нагрузки	Общий объём учебной нагрузки(в часах)	работа самостоятельная (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 объём часов	368	48	8	360	2-4	2-4	276	276	368	368	368	368
1.	Обязательные предметные области												
1.1.	«БАСКЕТБОЛ»							216	216	368	368	368	368
2.	Вариативные предметные области												
2.1.	«Подвижные игры»							60	60				
3.	Теоретические занятия							6	6	8	8	8	8
4.	Практические занятия							170	170	360	360	360	360
4.1.	Тренировочные мероприятия												
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия									20	24	24	24
4.3.	Иные виды практических занятий												
5.	Самостоятельная работа							36	36	48	48	48	48
6.	Аттестация												
6.1.	Промежуточная аттестация							2	2	4	4	4	4
6.2.	Итоговая							2	2	4	4	4	4

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»
Учебный план 2021/2022 учебный год.**

№ п/п	Наименования предметных областей / формы учебной нагрузки	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)		Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		1-й год
			теоретическое	практическое	промежуточная	итоговая			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
	Общий объём	276	36	8	312	2	2	312	
1.	Обязательные предметные области								
1.1	волейбол							148	
2.	Вариативные предметные области								
2.1	Подвижные игры							100	
2.2	Специальные навыки							20	
3.	Теоретические занятия							8	
4.	Практические занятия							268	
4.1	Тренировочные мероприятия							124	
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия							10	
4.3	Иные виды практических занятий							130	
5.	Самостоятельная работа							36	
6.	Аттестация								
6.1	Промежуточная аттестация							2	
6.2	Итоговая аттестация							2	

Календарный учебный график

На 2021/2022 уч. год

ГОД ОБУЧЕНИЯ	СЕНТЯБРЬ			ОКТАБРЬ				НОЯБРЬ				ДЕКАБРЬ				ЯНВАРЬ			ФЕВРАЛЬ				МАРТ			АПРЕЛЬ									
	1-6	7-13	14-20	21-27	28-4	5-11	12-18	19-25	26-1	2-8	9-15	16-22	23-29	30-6	7-13	14-20	21-27	28-30	4-10	11-17	18-24	25-31	1-7	8-14	15-21	22-28	1-7	8-14	15-21	22-28	29-4	5-11	12-18	19-25	
2 год обуч.	Т	П	Э	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	Т	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П

МАЙ			ИЮНЬ			ИЮЛЬ			АВГУСТ			СВОДНЫЕ ДАННЫЕ												
26-2	3-9	10-16	17-23	24-30	31-6	7-13	14-20	21-27	28-4	5-11	12-18	19-25	26-1	2-8	9-15	16-22	23-29	АУДИТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ	КАНИКУЛЫ	ВСЕГО
Т	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	12	286	6	2	2	4	312

Т - Теоретические занятия

П - Практические занятия

Э - Промежуточная аттестация

Ш - Итоговая аттестация

= - Каникулы

С - Самостоятельная работа

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» для 6-го года обучения.

Учебный план 2021/2022 учебный год.

№ п/п	Наименование предметных областей. Формы учебной нагрузки	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	13.
	Общий объём часов	368	48	8	360	2-4	2-4	368
1.	Обязательные предметные области							
1.1.	«БАСКЕТБОЛ»							330
2.	Вариативные предметные области							
2.1.	«Подвижные игры»							30
3.	Теоретические занятия							8
4.	Практические занятия							360
4.1.	Тренировочные мероприятия							298
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия							24
4.3.	Иные виды практических занятий							30
5.	Самостоятельная работа							48
6.	Аттестация							
6.1.	Промежуточная аттестация							4
6.2.	Итоговая							4

2. План учебного процесса Баскетбол

№ п/п	Наименование предметных областей. Формы учебной нагрузки	Общий объём 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 объём часов	368	48	8	360	2-4	2-4	276	276	368	368	368	368
1.	Обязательные предметные области												
1.1.	«БАСКЕТБОЛ»							216	216	368	368	368	368
2.	Вариативные предметные области												
2.1.	«Подвижные игры»							60	60				
3.	Теоретические занятия							6	6	8	8	8	8
4.	Практические занятия							170	170	360	360	360	360
4.1.	Тренировочные мероприятия												
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия									20	24	24	24
4.3.	Иные виды практических занятий												
5.	Самостоятельная работа							36	36	48	48	48	48
6.	Аттестация												
6.1.	Промежуточная аттестация							2	2	4	4	4	4
6.2.	Итоговая							2	2	4	4	4	4

№ п/п	Наименование предметных областей. Формы учебной нагрузки	Общий объём учебной нагрузки(в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестаци я (в часах)		Распределение по годам обучения
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	13.
	Общий объём часов	368	48	8	360	2-4	2-4	368
1.	Обязательные предметные области							
1.1.	«БАСКЕТБОЛ»							330
2.	Вариативные предметные области							
2.1.	«Подвижные игры»							30
3.	Теоретические занятия							8
4.	Практические занятия							360
4.1.	Тренировочные мероприятия							298
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия							24
4.3.	Иные виды практических занятий							30
5.	Самостоятельная работа							48
6.	Аттестация							
6.1.	Промежуточная аттестация							4
6.2.	Итоговая							4

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» для 3-го года обучения.

№ п/п	Наименование предметных областей. Формы учебной нагрузки	Общий объём учебной нагрузки(в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	10.
	Общий объём часов	368	48	8	360	2-4	2-4	368

№ п/п	Наименование предметных областей. Формы учебной нагрузки	Общий объём учебной нагрузки(в часах)	работа самостоятельная (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	11.
	Общий объём часов	368	48	8	360	2-4	2-4	368
1.	Обязательные предметные области							
1.1.	«БАСКЕТБОЛ»							320
2.	Вариативные предметные области							
2.1.	«Подвижные игры»							40
3.	Теоретические занятия							8
4.	Практические занятия							360
4.1.	Тренировочные мероприятия							292
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия							20
4.3.	Иные виды практических занятий							40
5.	Самостоятельная работа							48
6.	Аттестация							
6.1.	Промежуточная аттестация							4
6.2.	Итоговая							4

Для 3 года обучения

ГОД ОБУЧЕНИЯ	СЕНТЯБРЬ				ОКТАБРЬ				НОЯБРЬ				ДЕКАБРЬ				ЯНВАРЬ				ФЕВРАЛЬ				МАРТ				АПРЕЛЬ					
	1-6	7-13	14-20	21-27	28-4	5-11	12-18	19-25	26-1	2-8	9-15	16-22	23-29	30-6	7-13	14-20	21-27	28-30	4-10	11-17	18-24	25-31	1-7	8-14	15-21	22-28	1-7	8-14	15-21	22-28	29-4	5-11	12-18	19-25
3 год обуч.	Т	П	Э	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	Т	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П

МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ	СВОДНЫЕ ДАННЫЕ
-----	------	------	--------	----------------

I	26-2	
II	3-9	
III	10-16	
IV	17-23	
V	24-30	
VI	31-6	
VII	7-13	
VIII	14-20	
IX	21-27	
X	28-4	
XI	5-11	
XII	12-18	
C	19-25	
C	26-1	
C	2-8	
C	9-15	
C	16-22	
C	23-29	
8	АУДИТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ	
264	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	
36	САМОСТЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА	
2	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	
2	ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ	
36	КАНИКУЛЫ	
312	ВСЕГО	