

РАССМОТРЕНО:  
на заседании педагогического  
совета МАУ ДО «ССШ»  
Протокол от «18» июня 2025 г. № 2



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУ ДО «ССШ»  
Ю.Е. Фролова  
Приказ от «18» июня 2025 г. №70-Д

**Учебный план  
Муниципального автономного учреждения  
дополнительного образования  
«Североуральская спортивная школа»  
на 2025-2026 учебный год**

г. Североуральск  
2025 год

## **Содержание образовательной программы школы**

1.1. Учебный план для дополнительных образовательных программ спортивной подготовки программ.....	3
1.2. Учебный план для дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ .....	16

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам подготовки и годам обучения. Учебный план составлен на основе методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи», от 26.10.2023 №1104-д и с учетом примерных дополнительных образовательных программ по видам спорта «бокс», «волейбол», «дзюдо», «лыжные гонки», «плавание», «самбо», «чир спорт», утвержденных Министерством спорта РФ.

Учебный план направлен на достижение уставных целей Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Североуральская спортивная школа» (далее - Учреждение)- образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта, создание благоприятных условий населению для занятий физической культурой и спортом; пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни; организация и проведение спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий, соревнований различного уровня; осуществление начальной и базовой подготовки спортсменов для специализации в определенном виде спорта.

При разработке учебного плана соблюдается принцип преемственности между дополнительными общеобразовательными программами, этапами обучения, учитываются материально-технические условия, кадровое обеспечение.

Учебный план является одним из основных документов, предназначенных для планирования и организации образовательного процесса, определяющий направленность и содержание образовательного процесса Учреждения.

## **1.1. Учебный план для дополнительных образовательных программ спортивной подготовки программ**

**Последовательность обучения.** Учебный план включает в себя этапы подготовки: начальная подготовка и учебно-тренировочный этап. Продолжительность обучения по каждому этапу подготовки устанавливает Учреждение в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается из расчета 52 недели непосредственно в условиях спортивной школы. С увеличением общего годового объема часов по годам обучения изменяется соотношение времени на различные предметные области. Повышается удельный вес нагрузок на обязательные и вариативные предметные области.

Распределение времени в годовом учебно-тренировочном плане на виды подготовки и иные мероприятия осуществляются в соответствии с конкретными задачами каждого года обучения.

Расчет осуществляется исходя из норм, установленных Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта «бокс», «волейбол», «дзюдо», «лыжные гонки», «плавание», «самбо», «чир спорт».

### **Трудоемкость и распределение по этапам подготовки.**

Этап начальной подготовки – образовательный процесс происходит в группах НП с учебной нагрузкой от 5 до 9 часов в неделю в зависимости от года подготовки и вида спорта. (таблица 1).

Таблица 1

<b>Вид спорта/ отделение</b>	<b>НП1</b>	<b>НП2</b>	<b>НП3</b>	<b>НП4</b>
Бокс	6	6	6	-
Дзюдо	6	8	8	8
Лыжные гонки	6	8	8	-
Плавание	6	9	-	-
Самбо	6	8	8	-
Чир спорт	6	8	-	-

#### Задачи этапа начальной подготовки

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники избранного вида спорта;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки характеризуется постепенным наращиванием объема и интенсивности физических нагрузок, воспитанием черт спортивного характера.

Учебно-тренировочный этап – образовательный процесс проводится в группах УТ с учебной нагрузкой от 10 до 18 часов в неделю в зависимости от года подготовки и вида спорта.

(таблица 2).

Таблица 2

<b>Вид спорта/ отделение</b>	<b>УТ1</b>	<b>УТ2</b>	<b>УТ3</b>	<b>УТ4</b>	<b>УТ5</b>
Бокс	10	10	10	16	16
Волейбол	10	10	10	12	12
Дзюдо	12	12	12	18	18
Лыжные гонки	12	12	18	18	18
Плавание	12	12	12	16	16
Самбо	12	12	12	12	-
Чир спорт	12	12	12	15	-

На учебно-тренировочном этапе характерным является постепенное увеличение количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок. Целенаправленно осуществляется работа по совершенствованию техники и тактики. Происходит повышение уровня

разносторонней физической и функциональной подготовки, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях. Совершенствуется техника и развитие специальных физических качеств, формируется спортивная мотивация. формируются навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, происходит подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта; идет отбор одаренных детей, создаются условия для их физического воспитания и физического развития, укрепления здоровья.

Этап совершенствования спортивного мастерства образовательный процесс проводится в группах ССМ с учебной нагрузкой 18 часов в неделю независимо от года подготовки (Таблица 3).

Таблица 3

Вид спорта/ отделение	ССМ1	ССМ2	ССМ3
Дзюдо	20	20	20

На этапе совершенствования спортивного мастерства на повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

Обучающийся имеет право на обучение в рамках самостоятельной (внеаудиторной) работы, по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение в пределах осваиваемой ДОП СП в порядке, установленном локальными нормативными актами.

На всех этапах подготовки перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения нормативных показателей комплекса контрольных упражнений освоения ДОП СП.

На основании Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта «бокс», «волейбол», «дзюдо», «лыжные гонки», «плавание», «самбо», «чир спорт» установлены объемы спортивной подготовки и иных мероприятий в зависимости от этапа и года подготовки (таблицы 4-11).

Таблица 4

**Годовой учебно-тренировочный план  
ДОП СП по виду спорта «бокс»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

		До года НП1	Свыше года НП2,3	До двух Лет УТ1,2	Свыше двух Лет УТ3,4,5
		Недельная нагрузка в часах			
		6	6	10	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		минимальная -12; максимальная - 24		минимальная -10; максимальная - 20	
1.	Общая физическая подготовка	140	140	104	142
2.	Специальная физическая подготовка	44	44	102	140
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	21	42
4.	Техническая подготовка	90	90	208	292
5.	Тактическая подготовка	10	10	52	150
6.	Теоретическая подготовка	10	10		
7.	Психологическая подготовка	10	10		
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2
9.	Инструкторская практика	-	-	5	17
10.	Судейская практика	-	-	5	17
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	5	8
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	16	22
Общее количество часов в год		312	312	520	832

Таблица 5

**Годовой учебно-тренировочный план  
ДОП СП по виду спорта «волейбол»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап начальной	Учебно-тренировочный этап

		подготовки							
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Недельная нагрузка в часах									
		6	8	8	10	10	10	12	12
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3
Наполняемость групп (человек)									
		минимальная -14; максимальная - 28		минимальная -12; максимальная - 24					
1	Общая физическая подготовка	100	118	118	128	120	120	124	124
2	Специальная физическая подготовка	42	52	52	72	76	76	88	88
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	26	28	28	41	41
4	Техническая подготовка	86	113	113	128	128	128	156	156
5	Тактическая подготовка	21	41	41	60	62	62	82	82
6	Теоретическая подготовка	10	16	16	18	18	18	20	20
7	Интегральная подготовка	42	62	62	66	66	66	80	80
8	Психологическая подготовка	4	5	5	7	7	7	10	10
9	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	3	3	3	3	3	3
10	Инструкторская практика	-	-	-	2	2	2	3	3
11	Судейская практика	-	-	-	3	3	3	8	8
12	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	3	3	3	3	4	4
13	Восстановительные мероприятия	2	3	3	4	4	4	5	5

Общее количество часов в год	312	416	416	520	520	520	624	624
------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Таблица 6

**Годовой учебно-тренировочный план  
ДОП СП по виду спорта «дзюдо»**

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)			
		До года НП1	Свыше года НП2,3,4	До двух лет УТ1, 2	Свыше двух лет УТ3,4, 5	Срок реализации не ограничивается ССМ	
Недельная нагрузка в часах							
6		8		12		18	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
2		2		3		4	
Наполняемость групп (человек)							
		минимальная – я – 10; максимальная – я - 20		минимальная – 6; максимальная – 12		минимальная – 1; максимальная – 2	
1.	Общая физическая подготовка	184	208	138	178	168	
2.	Специальная физическая подготовка	16	36	106	180	220	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	37	74	84	
4.	Техническая подготовка	96	150	250	374	428	
5.	Тактическая подготовка	6	12	42	60	60	
6.	Теоретическая	4	4	4	4	4	

	подготовка					
7.	Психологическая подготовка	2	2	4	10	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4	6
9.	Инструкторская практика	-	-	12	16	16
10.	Судейская практика	-	-	6	12	14
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	5	4	6
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	20	20	30
Общее количество часов в год		312	416	624	936	1040

Таблица 7

**Годовой учебно-тренировочный план  
ДОП СП по виду спорта «лыжные гонки»**

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года НП1	Свыше года НП2,3	До двух лет УТ1,2	Свыше двух лет УТ3,4,5
Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	18
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3
Наполняемость групп (человек)					
		минимальная -12; максимальная - 24		минимальная -10; максимальная - 20	
1.	Общая физическая подготовка	192	240	260	342
2.	Специальная физическая	56	106	184	300

	подготовка				
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	10	25	100
4.	Техническая подготовка	46	42	110	100
5.	Тактическая подготовка	2	4	4	10
6.	Теоретическая под готовка	2	4	4	10
7.	Психологическая подготовка			4	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	10	20
9.	Инструкторская практика			6	10
10.	Судейская практика			6	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	3	4
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	8	20
Общее количество часов в год		312	416	624	936

Таблица 8

**Годовой учебно-тренировочный план  
ДОП СП по виду спорта «плавание»**

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года НП1	Свыше года НП2,3	До двух Лет УТ1,2	Свыше двух Лет УТ3,4,5
Недельная нагрузка в часах					
		6	9	12	16
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3
Наполняемость групп (человек)					
		минимальная -15; максимальная - 30		минимальная -12; максимальная - 24	
1.	Общая физическая	192	260	260	320

	подготовка				
2.	Специальная физическая подготовка	56	124	184	280
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	10	25	60
4.	Техническая подготовка	46	56	110	100
5.	Тактическая подготовка	2	4	4	8
6.	Теоретическая подготовка	2	4	4	8
7.	Психологическая подготовка			4	8
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	10	16
9.	Инструкторская практика			6	10
10.	Судейская практика			6	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	3	4
12	Восстановительные мероприятия	3	3	8	8
Общее количество часов в год		312	468	624	832

Таблица 9

**Годовой учебно-тренировочный план  
ДОП СП по виду спорта «самбо»**

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года НП1	Свыше года НП2	До трех лет УТ1,2,3	Свыше трех лет УТ4
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	12	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			

		минимальная – 12; максимальная - 24	минимальная – 6; максимальная - 12		
1.	Общая физическая подготовка	110	139	162	143
2.	Специальная физическая подготовка	47	58	125	137
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	12	25	32
4.	Техническая подготовка	109	146	188	158
5.	Тактическая подготовка	25	31	72	79
6.	Теоретическая подготовка	6	10	10	15
7.	Психологическая подготовка	6	8	12	18
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	6	6
9.	Инструкторская практика	0	0	6	6
10.	Судейская практика	3	4	6	6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	6	12
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	6	12
Общее количество часов в год		312	416	624	624

Таблица 10

**Годовой учебно-тренировочный план  
ДОП СП по виду спорта «чир спорт»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)			
До года НП1	Свыше года НП2	До трех лет УТ1,2,3	Свыше трех лет УТ4				
Недельная нагрузка в часах							
6	8	10	15				
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
2	2	3	3				
Наполняемость групп (человек)							
минимальная -12; максимальная - 24		минимальная -10; максимальная – 20					
1.	Общая физическая подготовка	148	166	156	156		
2.	Специальная	78	130	156	234		

	физическая подготовка				
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	21	46
4.	Техническая подготовка	53	67	109	187
5.	Тактическая подготовка	9	12	20	31
6.	Теоретическая подготовка	9	12	15	31
7.	Психологическая подготовка	9	12	15	31
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	5	10
9.	Инструкторская практика	-	-	5	20
10.	Судейская практика	-	-	5	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	3	4
12.	Восстановительные мероприятия	-	3	10	20
Общее количество часов в год		312	312	416	520

Таблица 11

**Годовой учебно-тренировочный план  
ДОП СП по виду спорта «спортивная борьба»  
Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап НП	
		До года НП1	Свыше года НП 2,3,4
		Недельная нагрузка в часах	
		6	6-8

		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	
		Наполняемость групп (человек)	
		10	
1.	Общая физическая подготовка	147	180-242
2.	Специальная физическая подготовка	37	54-70
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-
4.	Техническая подготовка	12	18-25
5.	Тактическая подготовка	16	28-38
6.	Теоретическая подготовка	12	14-15
7.	Психологическая подготовка	5	8-10
8.	Инструкторская практика	-	-
9.	Судейская практика	-	-
10.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	
12.	Восстановительные мероприятия	-	4-10
Общее количество часов в год		312	312-416

### **Педагогический контроль**

**Текущий контроль успеваемости** - форма педагогического контроля спортивной формы учащихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные ДОП СП:

- в рамках одного учебно-тренировочного занятия;
- в рамках нескольких учебно-тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

**Промежуточная аттестация** – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий этап подготовки и год обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации

**Итоговая аттестация** - форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы.

#### **Формы аттестации**

Тестирование теоретических знаний.

Тестирование общей физической и специальной физической подготовки.

#### **Самостоятельная работа**

Допускается самостоятельная подготовка обучающихся в пределах не менее 10% и не более 20% от общего годового учебно-тренировочного плана (согласно Положения о порядке организации самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающихся и обучения по индивидуальному учебному плану в рамках реализации ДОП СП), а также электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий в период санитарно-эпидемиологических мероприятий.

## **1.2. Учебный план для дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ**

### **Последовательность обучения.**

Обучение по ДООРП по видам спорта «бокс», «волейбол», «дзюдо», «лыжные гонки», «плавание», «самбо», «чир спорт», организовано по принципу дифференциации в соответствии с уровнями сложности: стартовый, базовый, продвинутый. Обучение по ДООРП «Юный спортсмен», «Тропинка здоровья», «Юный борец», «Фитнес», «АФК», «Греко-римская борьба» построено на основе принципов постепенного увеличения нагрузки и от простого к сложному.

### **Трудоемкость и распределение по периодам обучения.**

Учебный план для обучения по ДОРП по видам спорта «бокс», «волейбол», «дзюдо», «чир спорт»; «Юный спортсмен», «Тропинка здоровья», «фитнес», «АФК» разрабатывается из расчета 36 недель, для обучения по ДОРП по видам спорта «плавание», «лыжные гонки», «греко-римская борьба», «Юный борец» из расчета 39 недель непосредственно в условиях Учреждения.

Образовательный процесс происходит в группах СО – от 1 до 6 часов недельной нагрузки, период обучения от 1 до 8 лет (весь период).

Обучающийся имеет право на обучение в рамках самостоятельной (внеаудиторной) работы, по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

### **Характеристика содержания образовательной деятельности по общеразвивающим программам**

Содержание образовательных программ обеспечивает возможность занятий по программе всем детям независимо от способностей и уровня общего развития. На обучение по ДООРП принимаются обучающиеся в течение всего календарного года без проведения индивидуального отбора (в отличие от ДОПСП).

#### **Недельная нагрузка - 6 часов**

ДООРП	Года обучения								Общий объем за весь период обучения
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Бокс	216	216	216	-	-	-	-	-	648
Волейбол	216	216	216	-	-	-	-	-	648
Дзюдо	216	216	216	-	-	-	-	-	648
Лыжные гонки	234	234	234	234	234	234	234	234	1872
Самбо	216	216	216						648
Греко-римская борьба	234								234

Боксеры завтрашнего дня	216	216	216							<b>648</b>
-------------------------	-----	-----	-----	--	--	--	--	--	--	------------

#### **Недельная нагрузка - 4 часа**

ДОРП	Года обучения			Общий объем за весь период обучения
	1	2	3	
Тропинка здоровья	144	-	-	<b>144</b>
Юный борец	156	156	-	<b>312</b>
Чир спорт	156	-	-	<b>156</b>
Фитнес	156	-	-	<b>156</b>
Маленькие чемпионы	144	144	-	<b>288</b>

#### **Недельная нагрузка - 3 часа**

ДОРП	Года обучения								объем за весь период
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Плавание	117	117	117	117	117	117	117	117	936

#### **Недельная нагрузка - 2 часа**

ДОРП	Года обучения		Общий объем за весь период обучения
	1	2	
Юный спортсмен	72		<b>72</b>
АФК (3-6 лет)	72		<b>72</b>
АФК (7-11 лет)	72		<b>72</b>
Зажигательные мальчики	72		<b>72</b>
Первая ступенька чемпиона	72		<b>72</b>

#### **Недельная нагрузка - 1 час**

ДОРП	Года обучения		Общий объем за весь период обучения
	1	2	
АФК (12-18 лет)	36		<b>36</b>

### **Учебный план ДООРП по виду спорта БОКС**

**(6 часов в неделю)**

#### **Учебный план 3 года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы подведения результатов
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		опрос
2	<b>Практическая подготовка</b>	<b>87</b>		<b>69</b>	
2.1	Общая физическая подготовка	38		38	тест по ОФП

2.2	Специальная физическая подготовка	30		30	тест по СФП
2.3	Другие виды спорта и подвижные игры	19		19	соревнования
<b>3</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>121</b>		<b>121</b>	тест по ТТП
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>8</b>	<b>208</b>	

**Учебный план ДООРП по виду спорта ВОЛЕЙБОЛ  
(6 часов в неделю)**

**Учебно-тематический план для 3 года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>опрос</b>
<b>2</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>96</b>	<b>3</b>	<b>93</b>	
2.1	Общая физическая подготовка	44	1	43	Тестирование
2.2	Специальная физическая подготовка	18	1	17	Тестирование
2.3	Другие виды спорта и подвижные игры	22	1	21	наблюдение
<b>3</b>	<b>Избранный вид спорта</b>	<b>116</b>	<b>7</b>	<b>109</b>	
<b>3.1</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>78</b>	<b>2</b>	<b>76</b>	
3.1.1	Техника нападения	39	1	38	тест
3.1.2	Техника защиты	39	1	38	тест
<b>3.2</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	
3.2.1	Тактика нападения	9	1	8	тест
3.2.2	Тактика защиты	9	2	7	тест
<b>3.3</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	Уч.игра
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>14</b>	<b>202</b>	

**Учебный план ДООРП по виду спорта ДЗЮДО  
(6 часов в неделю)**

**Учебный план (стартовый уровень)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Теория и методика освоения дзюдо	11	10	1	собеседование, опрос
II.	Основы общей и специальной подготовки	60	5	55	тестирование по ОФП

	(ОФП и СФП)				
III.	Избранный вид спорта	80	5	75	Беседа, демонстрация упражнений с учетом техники. Экзамен по технике 6-КЮ
IV.	Другие виды спорта и подвижные игры	65	5	60	Беседа. Игры.
Итого:		216	25	191	

#### Учебный план (базовый уровень)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Теория и методика освоения дзюдо	11	10	1	собеседование
II.	Основы общей и специальной подготовки (ОФП и СФП)	60	5	55	тестирование по ОФП
III.	Избранный вид спорта: Технико-тактическая подготовка	80	5	75	Беседа, демонстрация упражнений с учетом техники. Участие в 1-2 соревнованиях. Сдача экзамена по технике 5-КЮ, 4-КЮ.
IV.	Другие виды спорта и подвижные игры	65	5	60	Беседа. Игры.
Итого:		216	25	191	

#### Учебный план ДООРП «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

(6 часов в неделю)

#### Учебно-тематический план для «стартового уровня»

№п/ п	Название раздела, темы	Год обучения	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
			Всего	Теория	Практика	
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	1	5	5		беседа
		2	5	5		беседа
2	<b>Практическая подготовка</b>	1	132		132	
		2	120		120	

2.1	Общая физическая подготовка	1	65		65	тест	
		2	55		55	тест	
2.2	Специальная физическая подготовка	1	12		12	тест	
		2	20		20	тест	
2.3	Другие виды спорта и подвижные игры	1	55		55		
		2	45		45		
2.4	Техника катания классическим ходом	1	27		27		
		2	31		31	тест	
2.5	Техника катания коньковым ходом	1	31		31		
		2	31		31	тест	
2.6	Катание без палок классическим ходом	1	9		9		
		2	11		11	тест	
2.7	Техника катания без палок коньковым ходом	1	9		9		
		2	11		11	тест	
2.8	Участие в соревнованиях	1	17		17	Внутр.соревн.	
		2	22		22		
3	Итоговая аттестация	1	4		4		
		2	3		3		
<b>Итого</b>		<b>1</b>	<b>234</b>	<b>5</b>	<b>229</b>		
<b>Итого</b>		<b>2</b>	<b>234</b>	<b>5</b>	<b>229</b>		

#### Учебно-тематический план для «базового уровня»

№ п/п	Название раздела, темы	Год обучения	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
			Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	1	6	6		беседа
		2	7	7		опрос
		3	8	8		опрос
2	Практическая подготовка	1	110		110	
		2	95		95	
		3	87		87	
2.1	Общая физическая подготовка	1	50		50	тест
		2	40		40	тест
		3	38		38	тест
2.2	Специальная физическая подготовка	1	25		25	тест
		2	28		28	тест
		3	30		30	тест
2.3	Другие виды спорта и подвижные игры	1	35		35	
		2	27		27	
		3	19		19	
2.4	Техника катания классическим ходом	1	35		35	
		2	38		38	тест
		3	39		39	тест

2.5	Техника катания коньковым ходом	1	35		35		
		2	38		38	тест	
		3	39		39	тест	
2.6	Техника катание без палок классическим ходом	1	11		11		
		2	14		14	тест	
		3	14		14	тест	
2.7	Техника катания без палок коньковым ходом	1	12		12		
		2	14		14	тест	
		3	14		14	тест	
2.8	Участие в соревнованиях	1	22		22	Внутр.соревн.	
		2	25		25		
		3	30		30		
3	Итоговая аттестация	1	3		3		
		2	3		3		
		3	3		3		
Итого		1	234	6	228		
		2	234	7	227		
		3	234	8	226		

#### Учебно-тематический план для «продвинутого уровня»

№ п/п	Название раздела, темы	Год обучения	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
			Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	1	8	8		беседа
		2	10	10		опрос
		3	10	10		опрос
2	Практическая подготовка	1	78			
		2	68			
		3	58			
2.1	Общая физическая подготовка	1	32			тест
		2	28			тест
		3	22			тест
2.2	Специальная физическая подготовка	1	30			тест
		2	30			тест
		3	30			тест
2.3	Другие виды спорта и подвижные игры	1	16			
		2	10			
		3	6			
2.4	Техника катания классическим ходом	1	41			
		2	43			тест
		3	44			тест
2.5	Техника катания коньковым ходом	1	41			
		2	44			тест
		3	45			тест

2.6	Техника катания без палок классическим ходом	1	15				
		2	16			тест	
		3	18			тест	
2.7	Техника катания без палок коньковым ходом	1	15				
		2	16			тест	
		3	18			тест	
2.8	Участие в соревнованиях	1	32			Внутр.соревн.	
		2	34				
		3	38				
3	<b>Итоговая аттестация</b>	1	3		3		
		2	3		3		
		3	3		3		
<b>Итого</b>		1	234	9	225		
		2	234	10	224		
		3	234	10	224		

### **Учебный план ДООРП по виду спорта ПЛАВАНИЕ**

**(3 часа в неделю)**

**Учебно-тематический план для «стартового уровня».**

№ п/п	Название раздела, темы	Год обучения	Количество часов			Формы аттестации (контроля)	
			Всего	Теория	Практика		
1	Теоретическая подготовка	1	9	9		беседа	
		2	9	9		беседа	
2	Практическая подготовка	1	108		108	тест	
		2	108		108	тест	
2.1.	Общая физическая подготовка на суше	1	23		23	тест	
		2	23		23	тест	
2.2	Спортивно-техническая подготовка (на воде)	1	70		70	тест	
		2	70		70	тест	
2.3	Тестирование, участие в соревнованиях	1	3		3	тест	
		2	3		3	тест	
2.4	Другие виды спорта и подвижные игры	1	12		12		
		2	12		12		
<b>Итого</b>		1	117	9	108		
		2	117	9	108		

**Учебно-тематический план для «базового уровня».**

№ п/п	Название раздела, темы	Год обучения	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
			Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	1	9	9		беседа
		2	9	9		беседа
		3	9	9		беседа
2	Практическая подготовка	1	108		108	тест
		2	108		108	тест

		3	108		108	тест
2.1	Общая физическая подготовка на суще	1	20		20	тест
		2	20		20	тест
		3	20		20	тест
2.2	Спортивно-техническая подготовка (на воде)	1	75		75	тест
		2	75		75	тест
		3	75		75	тест
2.3	Тестирование, участие в соревнованиях	1	3		3	тест
		2	3		3	тест
		3	3		3	тест
2.4	Другие виды спорта и подвижные игры	1	10		10	
		2	10		10	
		3	10		10	
	Итого	1	117	9	108	
		2	117	9	108	
		3	117	9	108	

### Учебно-тематический план для «продвинутого уровня».

№ п/п	Название раздела, темы	Год обучения	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
			Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	1	9	9		беседа
		2	9	9		беседа
		3	9	9		беседа
2	Практическая подготовка	1	108		108	тест
		2	108		108	тест
		3	108		108	тест
2.1	Общая физическая подготовка на суще	1	18		18	тест
		2	18		18	тест
		3	18		18	тест
2.2	Спортивно-техническая подготовка (на воде)	1	79		79	тест
		2	79		79	тест
		3	79		79	тест
2.3	Тестирование, участие в соревнованиях	1	3		3	тест
		2	3		3	тест
		3	3		3	тест
2.4	Другие виды спорта и подвижные игры	1	8		8	
		2	8		8	
		3	8		8	
	Итого	1	117	9	108	
		2	117	9	108	
		3	117	9	108	

### Учебный план ДООРП по виду спорта САМБО (6 часов в неделю)

Учебно-тематический план для группы первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4		беседа
2	Практическая подготовка	212		212	-
2.1	ОФП	156	2	154	тест
2.2	СФП	36	6	30	тест
2.3	Другие виды спорта и подвижные игры	20	4	16	наблюдение
Итого		216	16	196	-

Учебно-тематический план для группы второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		В сего	Те ория	Практ ика	
1	Теоретическая подготовка	30	30		беседа
2	Практическая подготовка	186		186	-
2.1	ОФП и СФП	168	17	151	тест
2.3	Другие виды спорта и подвижные игры	13		13	наблюдение
2.4	Тактико-техническая подготовка	35	13	22	участие в соревнованиях
Итого		216	30	186	-

Учебно-тематический план для группы третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		В сего	Те ория	Практ ика	
	Теоретическая подготовка	30			беседа
	Практическая подготовка	186		186	-
.1	ОФП	80		80	тест
.2	СФП	58	10	48	тест
.3	Другие виды спорта и подвижные игры	20		20	наблюдение
.4	Тактико-техническая подготовка	58	20	38	участие в соревнованиях
	Итого	216	30	186	

**Учебный план ДООРП ЧИРСТАРТ**  
**(2 часа в неделю)**  
**Учебно-тематический план**

№	Тема	Количество часов			Формы контроля /оценки
		Теория	Практика	Всего	
	<b>1. Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
1.1	Введение в программу.	1		1	Беседа
1.2.	Физическая культура и здоровье человека. Техника безопасности на занятиях.	2		2	Беседа, наблюдение
1.3.	История чир спорта. Чир спорт в России и Свердловской области	1		1	Беседа
1.4.	Гигиена и режим дня.	2		2	Беседа, практика по самоконтролю
1.5.	Самоконтроль. Спортивный дневник.	1	2	3	Практика по самоконтролю
1.6.	Основные правила чир спорта.	1		1	Беседа
	<b>2. Практическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>54</b>	<b>62</b>	
2.1.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>37</b>	<b>41</b>	
2.1.1.	Строевая подготовка	1	7	8	наблюдение, контроль выполнения
2.1.2.	Общеразвивающие упражнения	1	15	16	выполнения упражнений, тестирование по ОФП
2.1.3.	Упражнения на координацию и равновесие	1	8	9	
2.1.4.	Подвижные и спортивные игры	1	7	8	Игры, беседы
2.2.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	
2.2.1.	Элементы акробатики	1	1	2	наблюдение, контроль выполнения
2.2.2.	Хореография	1	1	2	
2.2.3.	Современная хореография	1	7	8	
2.2.4.	Танцевальная композиция	1	6	7	упражнений, тестирование по СФП
	<b>Итого часов</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	<b>72</b>	

**Учебный план ДООРП ФИТНЕС**  
**(4 часа в неделю)**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Формы контроля /оценки</b>
		<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>	
	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>13</b>	<b>2</b>	<b>15</b>	
1.	Введение в программу	1		1	Беседа
2.	Физическая культура и здоровье человека. Техника безопасности занятий.	3		3	Беседа, наблюдение
3.	История фитнеса. Фитнес в России и Свердловской области	1		1	Беседа
4.	Гигиена и режим дня.	2		2	Беседа, практика по самоконтролю
5.	Самоконтроль. Спортивный дневник.	1	2	3	Практика по самоконтролю
6.	Основные правила построения правильного питания.	5		5	Беседа
	<b>Практическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>133</b>	<b>141</b>	
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>98</b>	<b>102</b>	
2.1.	Строевая подготовка	1	20	21	наблюдение, контроль выполнения упражнений, тестирование по ОФП
2.2.	Общеразвивающие упражнения	1	35	36	
2.3.	Упражнения на координацию и равновесие	1	29	30	
2.4.	Подвижные и спортивные Игры	1	14	15	
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>35</b>	<b>39</b>	
3.1.	Элементы акробатики	1	9	10	наблюдение, контроль выполнения упражнений, тестирование по СФП
3.2.	Кардио фитнес	1	9	10	
3.3.	Система Пилатес	1	9	10	
3.4.	Хатха йога	1	8	9	
<b>Итого часов</b>		<b>21</b>	<b>135</b>	<b>156</b>	

**Учебный план ДООРП программы ЮНЫЙ СПОРТСМЕН**  
**2 часа в неделю**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	1	1		
1.1.	Вводное занятие. Наше здоровье.	1	1		Беседа
2.	Общая физическая подготовка	32	1	31	Сдача нормативов
2.1.	Традиционные действия.				
2.2.	Общеразвивающие и оздоровительные упражнения				
3.	Специальная физическая подготовка	14	2	12	
3.1.	Подвижные и спортивные игры с мячом	7	1	6	Соревнования
3.3.	Лыжные гонки	7	1	6	Соревнования
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>5</b>	<b>67</b>	

**Учебный план ДООРП ЮНЫЙ БОРЕЦ**

**4 часа в неделю**

**Стартовый уровень 1 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>беседа</b>
2	<b>Практическая подготовка</b>	<b>154</b>		<b>154</b>	
2.1.	Традиционные действия	2		2	-
2.2	Общеразвивающие и оздоровительные упражнения, гимнастика	50		50	тест
2.3	Специальные упражнения	40		40	тест
2.4	Другие виды спорта и подвижные игры	60		60	-
2.5.	Контрольные испытания, соревнования.	2		2	тест
<b>Итого</b>		<b>156</b>	<b>2</b>	<b>154</b>	

## Стартовый уровень 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>беседа</b>
<b>2</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>154</b>		<b>154</b>	
2.1.	Традиционные действия	2		2	-
2.2	Общеразвивающие и оздоровительные упражнения, гимнастика	50		50	тест
2.3	Специальные упражнения	40		40	тест
2.4	Другие виды спорта и подвижные игры	60		60	-
2.5.	Контрольные испытания, соревнования.	2		2	тест
<b>Итого</b>		<b>156</b>	<b>2</b>	<b>154</b>	

### Учебный план ДООРП ТРОПИНКА ЗДОРОВЬЯ

**4 часа в неделю**

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля.
		Всего	Теория	Практика	
1.	Здоровей-ка	90	6	84	-
1.1.	<b>Йога</b>	<b>25</b>	<b>4</b>	<b>21</b>	-
1.1.1.	Позы Йоги	9	2	7	Наблюдение Тестирование
1.1.2.	Игры Йоги	9		9	Открытое занятие
1.1.3.	Дыхательная гимнастика	7	2	5	Наблюдение
1.2.	<b>Лого-гимнастика, лого-ритмика.</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	-
1.2.1.	Речевые игры	5	1	4	Наблюдение
1.2.2.	Ритмические игры	5		5	Наблюдение
1.2.3.	Пальчиковые игры и сказки	5		5	Наблюдение Открытое занятие
1.2.4.	Коммуникативные игры	5		5	Наблюдение
1.3.	<b>Мой веселый звонкий мяч</b>	<b>45</b>	<b>1</b>	<b>45</b>	-
1.3.1.	Игры с мячом	20		20	Наблюдение
1.3.2.	Работа с мячом в парах	20		20	Открытое занятие
1.3.3.	Фитбол-гимнастика	5	1	4	Открытое занятие
2	Маленький лыжник	54	4	50	-

2.1	<b>Основы лыжных ходов</b>	27	4	23	Наблюдение. Тестирование. Участие в соревнованиях
2.2	<b>Зимние забавы</b>	27		27	
2.2.1	Краеведение	15	5	10	Открытое занятие. Эстафеты. Викторины.
2.2.2.	Туризм	12	2	10	Открытое занятие. Эстафеты. Викторины. Наблюдение.

**Учебный план ДООРП «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
для детей 3-6 лет**

№ п/п	Темы	Количество часов по программе			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Основы знаний по адаптивной физической культуре 2 часа</b> (теоретический материал осваивается в процессе всего обучения как один из элементов занятия)				
1.1.	Вводное занятие.	1	1	-	Беседа, наблюдение, опрос
1.2.	Здоровый образ жизни.	1	1	-	Беседа, наблюдение, опрос
<b>2.</b>	<b>Формирующие виды двигательной активности 40 часов</b>				
2.1.	Общеразвивающие упражнения	10	1	9	Наблюдение за выполнение м упражнений, диагностика
2.2.	Коррекция ходьбы., бега	4	0,5	3.5	
2.3.	Коррекция осанки	4	0,5	3.5	
2.4.	Коррекция мелкой моторики	2	0,5	1.5	
2.5.	Коррекция расслабления	2	0,5	1.5	
2.6.	Коррекция дыхания	2	0,5	1.5	
2.7.	Коррекция координации движений	4	0,5	3.5	
2.8.	Коррекция прыжков	4	0,5	3.5	
2.9.	Коррекция гибкости	4	0,5	3.5	
2.10	Коррекция лазания , перелазания	4	0,5	3.5	
<b>3.</b>	<b>Двигательные умения и навыки 10 часов</b>				
3.1.	Координационные способности	2	0,5	1.5	тест
3.2.	Ловкость	2	0,5	1.5	

3.3.	Гибкость	2	0,5	1.5	
3.4.	Скоростно-силовые качества	2	0,5	1.5	
3.5.	Сила и силовая выносливость	2	0,5	1.5	
<b>4</b>	<b>Подвижные элементы спортивных игр 20 часов</b>				
4.1.	Элементы футбола	<b>5</b>	0,5	4.5	Наблюдение за выполнение м упражнений
4.2.	Элементы хоккея с мячом	<b>5</b>	0,5	4.5	
4.3.	Элементы бадминтона	<b>5</b>	0,5	4.5	
4.4.	Элементы баскетбола	<b>5</b>	0,5	4.5	

**Учебный план ДООРП «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**для детей 7-11 лет**

№ п/п	Темы	Количество часов по программе			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Основы знаний по адаптивной физической культуре 2 часа</b> (теоретический материал осваивается в процессе всего обучения как один из элементов занятия)				
1.1.	Вводное занятие.	1	1	-	Беседа, наблюдение, опрос
1.2.	Здоровый образ жизни.	1	1	-	
<b>2.</b>	<b>Формирующие виды двигательной активности 40 часов</b>				
2.1.	Общеразвивающие упражнения	10	1	9	Наблюдение за выполнение м упражнений, диагностика
2.2.	Коррекция ходьбы., бега	4	0,5	3.5	
2.3.	Коррекция осанки	4	0,5	3.5	
2.4.	Коррекция мелкой моторики	2	0,5	1.5	
2.5.	Коррекция расслабления	2	0,5	1.5	
2.6.	Коррекция дыхания	2	0,5	1.5	
2.7.	Коррекция координации движений	4	0,5	3.5	
2.8.	Коррекция прыжков	4	0,5	3.5	
2.9.	Коррекция гибкости	4	0,5	3.5	
2.10.	Коррекция лазания, перелазания	4	0,5	3.5	
<b>3.</b>	<b>Двигательные умения и навыки 10 часов</b>				
3.1.	Координационные способности	2	0,5	1.5	тест
3.2.	Ловкость	2	0,5	1.5	
3.3.	Гибкость	2	0,5	1.5	
3.4.	Скоростно-силовые качества	2	0,5	1.5	
3.5.	Сила и силовая выносливость	2	0,5	1.5	
<b>4</b>	<b>Подвижные элементы спортивных игр 20 часов</b>				

4.1.	Элементы футбола	5	0,5	4.5	Наблюдение за выполнением упражнений
4.2.	Элементы хоккея с мячом	5	0,5	4.5	
4.3.	Элементы бадминтона	5	0,5	4.5	
4.4.	Элементы баскетбола	5	0,5	4.5	

**Учебный план ДООРП «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
для детей 12-18 лет**

№ п/п	Темы	Количество часов по программе			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Основы знаний по адаптивной физической культуре 1 часа (теоретический материал осваивается в процессе всего обучения как один из элементов занятия)</b>				
1.1.	Вводное занятие.	0.5	0.5	-	Беседа, наблюдение, опрос
1.2.	Здоровый образ жизни.	0.5	0.5	-	Беседа, наблюдение, опрос
<b>2.</b>	<b>Формирующие виды двигательной активности 20 часов</b>				
2.1.	Общеразвивающие упражнения	10	1	9	Наблюдение за выполнением упражнений, диагностика
2.2.	Коррекция ходьбы., бега	1	0,5	0,5	
2.3.	Коррекция осанки	2	0,5	1,5	
2.4.	Коррекция мелкой моторики	1	0,5	0,5	
2.5.	Коррекция расслабления	1	0,5	0,5	
2.6.	Коррекция дыхания	1	0,5	0,5	
2.7.	Коррекция координации движений	1	0,5	0,5	
2.8.	Коррекция прыжков	1	0,5	0,5	
2.9.	Коррекция гибкости	1	0,5	0,5	
2.10	Коррекция лазания , перелазания	1	0,5	0,5	
<b>3.</b>	<b>Двигательные умения и навыки 10 часов</b>				
3.1.	Координационные способности	2	0,5	1,5	тест
3.2.	Ловкость	2	0,5	1,5	
3.3.	Гибкость	2	0,5	1,5	
3.4.	Скоростно-силовые качества	2	0,5	1,5	
3.5.	Сила и силовая выносливость	2	0,5	1,5	
<b>4</b>	<b>Подвижные элементы спортивных игр 6 часов</b>				
4.1.	Элементы футбола	2	0,5	1,5	Наблюдение за выполнение
4.2.	Элементы хоккея с мячом	1	0,5	0,5	
4.3.	Элементы бадминтона	1	0,5	0,5	

4.4.	Элементы баскетбола	2	0,5	1.5	м упражнений
------	---------------------	---	-----	-----	-----------------

**Учебный план ДООРП «Боксеры завтрашнего дня»**  
**1 год обучения, 6 часов в неделю**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы подведения результатов
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		<b>беседа</b>
2	<b>Практическая подготовка</b>	<b>110</b>		<b>92</b>	
2.1	Общая физическая подготовка	50		50	тест по ОФП
2.2	Специальная физическая подготовка	25		25	тест по СФП
2.3	Другие виды спорта и подвижные игры	35		35	соревнования
3	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>100</b>		<b>100</b>	тест по ТТП
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>6</b>	<b>210</b>	

**Учебный план ДООРП «Зажигательные малыши»**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Основы здорового образа жизни.	2	1	1	Беседа, наблюдение
2	ОФП (общая физическая подготовка)	12	2	10	Тестирование
3	Игроритмика	16	2	14	Открытое занятие
4	Подвижные игры	14	2	12	Наблюдение
5	Игровой стретчинг	16	2	14	Открытое занятие
6.	Основы релакса (игровой самомассаж, дыхательные практики)	12	2	10	Наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>12</b>	<b>60</b>	

**Учебный план ДООРП «Зажигательные малыши»**  
1 год обучения, 2 часа в неделю

№	Раздел	Формы проверки реализации программы	Кол-во часов
			Вид деятельности
1.	Дыхательные упражнения	Наблюдение и анализ развития умений и навыков	12 часов: Теория 2 Практика 10
2.	Растяжка и самомассаж	Наблюдение и анализ развития умений и навыков	16 часов: Теория 2 Практика 14
3.	Пальчиковая гимнастика	Наблюдение и анализ развития умений и навыков	12 часов: Теория 2 Практика 10
4	Крупная моторика	Наблюдение и анализ развития умений и навыков	24 часов: Теория 2 Практика 22
5	Головоломки	Наблюдение и анализ развития умений и навыков	18 часов Теория 2 Практика 16
6	Скоростные	Наблюдение и анализ развития умений и навыков	18 часов: Теория 2 Практика 16
7	Имитационные	Наблюдение и анализ развития умений и навыков	24 часов Теория 2 Практика 22
8	Игровые элементы единоборств	Наблюдение и анализ развития умений и навыков	20 часов Теория 2 Практика 18

144

**Учебный план ДООРП «Первая ступенька чемпиона»**  
1 год обучения, 2 часа в неделю

Название разделов/модулей, тем	Количество часов			Форма аттестации/контроля	
	Всего	В том числе			
		Теория	Практика		
1.Знакомство обучающихся друг с другом и с педагогом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1ч.	1ч.	-	Беседа	
2.Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие.	1ч.	1ч.		Беседа	

Модуль 1. Гибкость, сила.	21 ч.		21 ч.	
Гибкость	5ч		5ч	Наблюдение, тестирование
Сила рук.	5ч		5ч	Наблюдение, тестирование
Сила ног.	5ч		5ч	Наблюдение, тестирование
Координация (бокс)	6ч		5ч	Наблюдение, тестирование
Модуль 2. Сила и спец. навыки.	21ч.		21ч	Наблюдение, тестирование
Сила рук.	5ч		5ч	Наблюдение, тестирование
Сила ног.	5ч		5ч	Наблюдение, тестирование
Координация.(бокс)	5ч		5ч	Наблюдение, тестирование
Специальные навыки.(бокс)	6ч		5ч	Наблюдение, тестирование
Модуль 3. ОФП и прямой удар.	22ч.		22ч.	Наблюдение, тестирование
Скорость в ОФП	6ч		6ч	Наблюдение, тестирование
Сила в ОФП	6ч		6ч	Наблюдение, тестирование
Прямой удар и защита.	10ч		10ч	Наблюдение, тестирование
Итого:	72ч.			
Организационные мероприятия, выставочная деятельность, экскурсии, соревнования и т.д.		6ч.		
Всего:	72ч.			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428902

Владелец Фролова Юлия Евгеньевна

Действителен С 30.10.2024 по 30.10.2025