

РАССМОТРЕНО:
на заседании педагогического
совета МАУ ДО «ССШ»
Протокол от «24» июня 2026 г.
№7/2026

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МАУ ДО «ССШ»

Н.В. Рябченко
Приказ от «24» июня 2026 г. №64-Д



**Учебный план
Муниципального автономного учреждения
дополнительного образования
«Североуральская спортивная школа»
на 2026-2027 учебный год**

г. Североуральск
2026 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 29.04.2025 №582-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 8 часов в неделю в зависимости от года подготовки и вида спорта. (таблица 1).

Таблица 1

Вид спорта/ отделение	НП1	НП2	НП3	НП4
Бокс	6	6	6	-
Дзюдо	6	8	8	8
Лыжные гонки	6	8	8	-
Самбо	6	8	8	8
Спортивная борьба	6	8	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

Вид спорта/ отделение	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ5	УТ6
Бокс	10	10	16	16	16	-
Волейбол	10	10	10	12	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	-	-
Спортивная борьба	10	10	10	12	12	-
Чир спорт	10	10	10	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	134	162	131	150
2.	Специальная физическая подготовка	37	67	112	187
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	19	37
4.	Техническая подготовка	94	137	218	318
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	38	42	112	197
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	13	28
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	8	19	19
	Общее количество часов в год	312	416	624	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 подготовки			Учебно-тренировочный этап						
		1	2	3	1	2	3	4	5	6	

		го д	го д	го д	го д	го д	го д	го д	го д	го д
		Недельная нагрузка в часах								
		6	8	8	10	10	10	12	12	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	3	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	124
2	Специальная физическая подготовка	42	52	52	72	76	76	88	88	88
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	26	28	28	41	41	41
4	Техническая подготовка	86	113	113	128	128	128	156	156	156
5	Тактическая подготовка	21	41	41	60	62	62	82	82	82
6	Теоретическая подготовка	10	16	16	18	18	18	20	20	20
7	Интегральная подготовка	42	62	62	66	66	66	80	80	80
8	Психологическая подготовка	4	5	5	7	7	7	10	10	10
9	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	3	3	3	3	3	3	3
10	Инструкторская практика	-	-	-	2	2	2	3	3	3
11	Судейская практика	-	-	-	3	3	3	8	8	8
12	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	3	3	3	3	4	4	4

13	Восстановительные мероприятия	2	3	3	4	4	4	5	5	5
Общее количество часов в год		31 2	41 6	41 6	52 0	52 0	52 0	62 4	62 4	62 4

Таблица 6

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года НП1	Свыше года НП2,3,4	До трех лет УТ1,2,3	Свыше трех лет УТ4,5	Срок реализации не ограничивается ССМ	
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	18	20	
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	
		Наполняемость групп (человек)					
		минимальная — 10; максимальная - 20		минимальная — 6; максимальная — 12		минимальная — 1; максимальная — 2	
		1.	Общая физическая подготовка	182	208	156	216
2.	Специальная физическая подготовка	18	21	125	186	208	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	25	47	83	
4.	Техническая подготовка	93	146	250	374	426	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	16	25	50	75	73	

	подготовка					
6.	Инструкторская и судейская практика	-		6	19	21
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	8	12	19	20
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	190	240	260	336
2.	Специальная физическая подготовка	60	100	184	320
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	10	20	100
4.	Техническая подготовка	44	50	112	100
5.	Тактическая, теоретическая,	6	6	20	40

	психологическая подготовка				
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	20
	Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль	6	10	18	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	До двух лет УТ1,2	Свыше двух лет УТ3,4,5
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	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 подготовка	176	214	270	266
2.	Специальная физическая подготовка	62	96	180	250
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	18	84
4.	Техническая подготовка	56	74	100	150
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	16	32	50

6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	16
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	12	16
Общее количество часов в год		312	416	624	832

Таблица 9

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

№ п/ п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства ССМ
		До год а НП 1	Свыш е года НП2,3, 4	До трех лет УТ1,2, 3	Свыш е трех лет УТ4,5	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	12	12	18
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		минимальная – 12; максимальная - 24		минимальная – 6; максимальная - 12		минимальная – 2; максимальная - 4
1.	Общая физическая подготовка	118	146	156	156	123
2.	Специальная физическая подготовка	48	62	156	156	234
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	12	25	25	56

4.	Техническая подготовка	109	146	187	187	234
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	31	40	82	82	234
6.	Инструкторская и судейская практика	3	4	6	6	9
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	6	12	12	46
	Всего	312	416	624	624	936

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 -8; максимальная – 16	
1.	Общая физическая подготовка	148	166	156	156
2.	Специальная физическая подготовка	78	130	156	234
3.	Участие в	-	8	21	46

	спортивных соревнованиях				
4.	Техническая подготовка	56	67	109	187
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	12	20	31
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	5	20
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	3	3	4
Общее количество часов в год		312	416	520	780

Таблица 11

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

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап НП		УТ этап	
		До года НП1	Свыше года НП 2,3,4	До трех лет УТ 1,2,3	Свыше трех лет УТ 4
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	10-12	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10		8	
		147	180-242	240-287	262

2.	Специальная физическая подготовка	37	54-70	88-106	138
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10-12	21
4.	Техническая подготовка	12	18-25	58-70	116
5.	Тактическая подготовка	16	28-38	64-80	99
	Теоретическая подготовка	12	14-15	17-18	18
	Психологическая подготовка	5	8-10	13-15	17
	Инструкторская практика	-	-	5-6	7
	Судейская практика	-	-	5-6	7
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2		4	4
	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3		4	6
	Восстановительные мероприятия	-	4-10	12-16	33
	Общее количество часов в год	312	312-416	520-624	728

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», «плавание», «лыжные гонки», «самбо», «спортивная борьба», «чир спорт», «Юный спортсмен», «фитнес», «АФК «Маленькие чемпионы», «Боксеры завтрашнего дня», «Юный борец» разрабатывается из расчета 36 недель.

Образовательный процесс происходит в группах СО – от 1 до 6 часов недельной нагрузки, период обучения от 1 до 3 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	
Бокс	216	216	216	648
Волейбол	216	216	216	648
Дзюдо	216	216	216	648
Лыжные гонки	216	216	216	648
Самбо	216	216	216	648
Спортивная борьба	216	216	216	648
Боксеры завтрашнего дня	216	216	216	648

Недельная нагрузка - 4 часа

ДОРП	Года обучения			Общий объем за весь период обучения
	1	2	3	
Юный борец	144	144	-	288
Чир спорт	144	144	144	432
Фитнес	144	-	-	144
Маленькие чемпионы	144	144	-	288

Недельная нагрузка - 3 часа

ДОРП	Года обучения			Общий объем за весь период обучения
	1	2	3	
Плавание	108	108	108	324

Недельная нагрузка - 2 часа

ДОРП	Года обучения	Общий объем за весь период обучения
	1	
Юный спортсмен	72	72
АФК (3-6 лет)	72	72
АФК (7-11 лет)	72	72
АФК (12-15 лет)	72	72

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

Учебный план (стартовый уровень)

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические основы вида спорта «Бокс»	10	10		беседа
2.	Физическая подготовка	71		71	
2.1	Общая физическая подготовка	40		40	тест
2.2	Специальная физическая подготовка	35		35	Тест, педагогическое наблюдение
2.3	Технико-тактическая подготовка	40		40	Соревнования внутришкольные
3.	Другие виды спорта и	20		20	

	подвижные игры				
Итого:		216	10	206	

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

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2		беседа
2	Практическая подготовка	98	2	96	
2.1	Общая физическая подготовка	58	1	57	Тестирование
2.2	Специальная физическая подготовка	16	1	15	Тестирование
2.3	Другие виды спорта и подвижные игры	24		24	наблюдение
3	Избранный вид спорта	116	6	110	наблюдение
3.1	Техническая подготовка	92	3	89	
3.1.1	Техника нападения	46	2	44	тест
3.1.2	Техника защиты	46	1	45	тест
3.2	Тактическая подготовка	14	2	12	
3.2.1	Тактика нападения	7	1	6	опрос
3.2.2	Тактика защиты	7	1	6	опрос
3.3	Интегральная подготовка	10	1	9	Уч.игра
Итого		216	10	206	

**Учебный план ДООРП по виду спорта ДЗЮДО
(6 часов в неделю)
продвинутый 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 (ОФП и СФП)	60	5	55	тестирование по ОФП

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 ДООРП «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»
(6 часов в неделю)
стартовый уровень**

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации(контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические основы вида спорта «Лыжные гонки»	10	10		беседа
2.	Физическая подготовка	81		81	
3.	Общая физическая подготовка	32		32	тест
4.	Специальная физическая подготовка	30		30	Тест, педагогическое наблюдение
5.	Техническая подготовка	40		40	Внутр. соревнования
6.	Другие виды спорта и подвижные игры	20		20	
Итого		216	10	206	

**Учебный план ДООРП по виду спорта ПЛАВАНИЕ
(3 часа в неделю)
Стартовый уровень**

	Название раздела, темы	Год обучения	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
			Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	1	8	8		беседа
2	Практическая подготовка	1	100		100	тест
2.1	Общая физическая подготовка	1	20		20	тест
2.2	Специальная физическая подготовка	1	65		65	тест

2.3	Другие виды спорта и подвижные игры	1	12		12	пед. наблюдения
	Итого		108	8	100	

Учебный план ДООРП по виду спорта САМБО

(6 часов в неделю)

Стартовый уровень

№ 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	-

Учебный план ДООРП по виду спорта ЧИРСПОРТ

(4 часа в неделю)

Стартовый уровень

	Наименование темы	Всего часов	Из них		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	-	
2.	Теоретическая подготовка	3	1	2	Тест
3.	Общая физическая подготовка	28	2	26	Тест
4.	Специальная физическая подготовка	28	2	26	Тест
5.	Хореография	28	2	26	Тест
6.	Техническая подготовка	28	2	26	Тест
7.	Разучивание связок и постановка программ	28	3	25	Соревнования
	Всего:	144 ч.	13 ч.	131ч.	

Учебный план ДООРП ФИТНЕС

(4 часа в неделю)

№	Тема	Количество часов			Формы контроля /оценки
		Т	Пра	сего	
	Теоретическая подготовка	13	2	15	
1.	Введение в программу	1		1	Беседа

2.	Физическая культура и здоровье человека. Техника безопасности на занятиях.	3		3	Беседа, наблюдение
3.	История развития фитнеса и его направления. 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
Практическая подготовка		8	133	141	
2.	Общая физическая подготовка	4	98	102	
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	Игры, беседы
3.	Специальная физическая подготовка	4	35	39	
3.1.	Элементы акробатики	1	9	10	педагогическое наблюдение, контроль выполнения упражнений, тестирование по ОФП и СФП
3.2.	Кардио фитнес	1	9	10	
3.3.	Система Пилатес	1	9	10	
3.4.	Хатха йога	1	8	9	
Итого часов		21	135	156	

Учебный план ДООРП программы ЮНЫЙ СПОРТСМЕН

2 часа в неделю

1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	1	1	Беседа
2	История возникновения и	1	1		Беседа

	развитие игр с мячом. История возникновения и развития лыжных гонок Духовно-нравственные и теоретические основы лыжных гонок				
3	Традиционные действия	2		2	Наблюдение
4	Общеразвивающие и оздоровительные упражнения	31	1	30	Тест
5	Специальные упражнения	13	1	12	Тест
6	Спортивно-игровая подготовка	23	1	22	Соревнован ия
Итого		72	5	67	

План-график расчета учебных часов

Учебный план (2 год обучения)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Основы знаний о физической культуре и спорте	2	1	1	Беседа
	Углубление знаний о играх с мячом и видах спорта с использованием лыж	1	1		Беседа
	Традиционные действия и строевые упражнения	2		2	Наблюдение
	Общеразвивающие и оздоровительные упражнения	31	1	30	Наблюдение
	Специальные упражнения	13	1	12	Наблюдение
	Подвижные игры и игры с элементами спортивных игр	23	1	22	Соревнован ия
Итого		72	5	67	

Учебный план ДООРП ЮНЫЙ БОРЕЦ

4 часа в неделю

Стартовый уровень

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	

1	Теоретическая подготовка	2	2		беседа
2	Основы общей и специальной подготовки (ОФП и СФП)	142	2	140	
2.1.	Традиционные действия	2		2	Педагогическое наблюдение
2.2.	Общеразвивающие и оздоровительные упражнения, гимнастика	61	1	60	Педагогическое наблюдение, тестирование по ОФП
2.3.	Специальные упражнения	39	1	38	Педагогическое наблюдение
2.4.	Другие виды спорта и подвижные игры	40		40	Педагогическое наблюдение
Итого		144	4	140	

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

/п	Темы	Количество часов по программе			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний по адаптивной физической культуре 2 часа (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
2.	Формирующие виды двигательной активности 40 часов				
2.1.	Общеразвивающие упражнения	10	1	9	Наблюдение за выполнением 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.	Корреция гибкости	4	0,5	3.5	
2.1	Коррекция лазания ,	4	0,5	3.5	

0	перелазания				
3.	Двигательные умения и навыки 10 часов				
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	
4	Подвижные элементы спортивных игр 20 часов				
4.1.	Элементы футбола	5	0,5	4.5	Наблюдение за выполнение м 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 7-11 лет**

№ п/п	Темы	Количество часов по программе			Форма контроля
		Всег о	Теори я	Практи ка	
1.	Основы знаний по адаптивной физической культуре 2 часа (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
2.	Формирующие виды двигательной активности 40 часов				
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.	Корреция гибкости	4	0,5	3.5	
2.10.	Коррекция лазания , перелазания	4	0,5	3.5	
3.	Двигательные умения и навыки 10 часов				
3.1.	Координационные способности		0,5	1.5	тест

3.2.	Ловкость		0,5	1.5	
3.3.	Гибкость		0,5	1.5	
3.4.	Скоростно-силовые качества		0,5	1.5	
3.5.	Сила и силовая выносливость		0,5	1.5	
4	Подвижные элементы спортивных игр 20 часов				
4.1.	Элементы футбола	5	0,5	4.5	Наблюдение за выполнением м 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 12-15 лет**

/п	Темы	Количество часов по программе			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний по адаптивной физической культуре 2 часа (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
2.	Формирующие виды двигательной активности 40 часов				
2.1.	Общеразвивающие упражнения	10	1	9	Наблюдение за выполнением 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.	Корреция гибкости	4	0,5	3.5	
2.10	Коррекция лазания, перелазания	4	0,5	3.5	
3.	Двигательные умения и навыки 10 часов				
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	
4	Подвижные элементы спортивных игр 20 часов				
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 «Боксеры завтрашнего дня»

Базовый уровень

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы подведения результатов
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	7	7		опрос
2	Практическая подготовка	95		77	
2.1	Общая физическая подготовка	40		40	тест по ОФП
2.2	Специальная физическая подготовка	28		28	тест по СФП
2.3	Другие виды спорта и подвижные игры	27		27	соревнования
3	Технико-тактическая подготовка	114		114	тест по ТТП
	Итого	216	7	209	

Учебный план ДООРП «Маленькие чемпионы»

2 год обучения

№	Раздел	Формы проверки реализации программы	Кол-во часов
1.	Дыхательные упражнения	Наблюдение и анализ развития умений и навыков	12 часов: Теория 2 Практика 10
2	Растяжка	Наблюдение и анализ развития умений и навыков	16 часов: Теория 2 Практика 14
3	Пальчиковая гимнастика	Наблюдение и анализ развития умений и навыков	8 часов: Теория 2 Практика 6
4	Крупная моторика	Наблюдение и анализ развития умений и навыков	24 часа: Теория 2 Практика 22
5	Головоломки	Наблюдение и анализ развития умений и навыков	16 часов: Теория 2

			Практика 14
6	Скоростные	Наблюдение и анализ развития умений и навыков	20 часов: Теория 2 Практика 18
7	Имитационные	Наблюдение и анализ развития умений и навыков	28 часов: Теория 2 Практика 26
8	Игровые элементы единоборств	Наблюдение и анализ развития умений и навыков	20 часов: Теория 2 Практика 18

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 564644994569073537114765422031472967103361152732

Владелец Фролова Юлия Евгеньевна

Действителен с 11.06.2026 по 11.06.2027