

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического  
совета МАУ ДО «ССШ»  
Протокол от «27» июня 2024 г.  
№ 7

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО «ССШ»  
Е.В. Вершинин  
Приказ от «27» июня 2024 г. № 48-Д



Учебный план на 2024-2025 учебный год  
Муниципального автономного учреждения  
дополнительного образования  
«Североуральская спортивная школа»

г. Североуральск

2024 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 .....	15

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».

### **Трудоёмкость 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	-	-
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.

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.

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 «бюкс», «волейбол», «дзюдо», «лыжные гонки», «плавание», «самбо», «чир спорт» установлены объемы спортивной подготовки и иных мероприятий в зависимости от этапа и года подготовки (таблицы 3-9)

Таблица 3

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

№ 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 4

**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 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
2	Специальная физическая	42	52	52	72	76	76	88	88

	подготовка								
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 5

**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	До двух	Свыше двух	Срок реализации не ограничивается

		НП2,3,4		лет УТ1, 2	лет УТ3,4, 5	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)				
		минимальна я – 10; максимальна 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 подготовка	4	4	4	4	4
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	2	2	5	4	6



	мероприятия					
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	20	20	30
Общее количество часов в год		312	416	624	936	1040

Таблица 6

**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
2.	Специальная физическая подготовка	56	106	184	300
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 подготовка	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 7

**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 подготовка	192	260
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	4	4	10	16

	контроль)				
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 8

**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
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 8

**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 физическая подготовка	78	130	156	234
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	3	3	5	10

	мероприятия (тестирование и контроль)				
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

### **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», «Игортих», «фитнес», «АФК» 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», «Игортих», «фитнес», «АФК» разрабатывается из расчета 36 недель, для обучения по ДОРП по виду спорта «плавание», «лыжные гонки», «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	-	-	-	-	-	<b>648</b>
Волейбол	216	216	216	-	-	-	-	-	<b>648</b>
Дзюдо	216	216	216	216	216	216	216	216	<b>1728</b>
Лыжные гонки	234	234	234	234	234	234	234	234	<b>1872</b>
Самбо	216	216	216						<b>648</b>

#### Недельная нагрузка - 4 часа

ДОРП	Года обучения				
	м	а	в	с	п

	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>

**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	
Юный спортсмен	72	<b>72</b>
Игроміх	72	<b>72</b>
АФК (3-6 лет)	72	<b>72</b>
АФК (7-11 лет)	72	<b>72</b>

**Недельная нагрузка - 1 час**

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

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

**Учебный план 1 года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы подведения результатов
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		<b>беседа</b>
<b>2</b>	<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
<b>3</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>100</b>		<b>100</b>	тест по ТТП



	<b>Итого</b>	216	6	210	
--	--------------	-----	---	-----	--

### Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы подведения результатов
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>7</b>		опрос
<b>2</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>95</b>		<b>77</b>	
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
<b>3</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>114</b>		<b>114</b>	тест по ТТП
	<b>Итого</b>	216	7	209	

### Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы подведения результатов
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		опрос
<b>2</b>	<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>	216	8	208	

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

#### Учебно-тематический план для 1 года 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>98</b>	<b>2</b>	<b>96</b>	
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
<b>3</b>	<b>Избранный вид спорта</b>	<b>116</b>	<b>6</b>	<b>110</b>	
<b>3.1</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>92</b>	<b>3</b>	<b>89</b>	
3.1.1	Техника нападения	46	2	44	тест
3.1.2	Техника защиты	46	1	45	тест
<b>3.2</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	
3.2.1	Тактика нападения	7	1	6	опрос
3.2.2	Тактика защиты	7	1	6	опрос
<b>3.3</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	Уч.игра
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>	

### Учебно-тематический план для 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		<b>опрос</b>
<b>2</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>97</b>	<b>3</b>	<b>94</b>	
2.1	Общая физическая подготовка	56	1	55	Тестирование
2.2	Специальная физическая подготовка	19	1	18	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>6</b>	<b>110</b>	
<b>3.1</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>82</b>	<b>2</b>	<b>80</b>	
3.1.1	Техника нападения	41	1	40	тест
3.1.2	Техника защиты	41	1	40	тест
<b>3.2</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>17</b>	<b>3</b>	<b>14</b>	
3.2.1	Тактика нападения	10	2	8	опрос
3.2.2	Тактика защиты	7	1	6	опрос
<b>3.3</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>16</b>	Уч.игра
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>12</b>	<b>204</b>	

### 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 (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 (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: Техничко-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 (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
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 3-4 соревнованиях. Зачетные требования по ОФП. Сдача экзамена по

					технике 4-КЮ, 3-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.сор евн.
		2	22		22	
3	<b>Итоговая аттестация</b>	1	4		4	
		2	3		3	
<b>Итого</b>		<b>1</b>	<b>234</b>	<b>5</b>	<b>229</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	<b>Теоретическая подготовка</b>	1	6	6		беседа
		2	7	7		опрос
		3	8	8		опрос

2	<b>Практическая подготовка</b>	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.сор евн.
		2	25		25	
		3	30		30	
3	<b>Итоговая аттестация</b>	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	<b>Теоретическая подготовка</b>	1	8	8		беседа
		2	10	10		опрос
		3	10	10		опрос
2	<b>Практическая подготовка</b>	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.сор евн.
		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	1	70		70	тест

	подготовка (на воде)	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	
	Итого	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 суше	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 суше	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)
		Всего	Теория	Практика	
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
		Всего	Теория	Практика	

		сего	ория	ика	(контроля)
	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	Тактическо-техническая подготовка	58	20	38	участие в соревнованиях
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>30</b>	<b>186</b>	

**Учебный план ДООРП по виду спорта ЧИР СПОРТ  
(4 часа в неделю)**

№	Тема	Количество часов			Формы контроля /оценки
		Теория	Практика	Всего	
<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 на занятиях.	3		3	Беседа, наблюдение
3.	История чир спорта. Чир спорт в России и Свердловской области	1		1	Беседа
5.	Гигиена и режим дня.	2		2	Беседа, практика по самоконтролю
6.	Самоконтроль. Спортивный дневник.	1	2	3	Практика по самоконтролю
7.	Основные правила чир спорта.	5		5	Беседа
<b>Практическая подготовка</b>		<b>8</b>	<b>133</b>	<b>141</b>	
<b>1.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>98</b>	<b>102</b>	
1.1	Строевая подготовка	1	20	21	наблюдение,
1.2	Общеразвивающие упражнения	1	35	36	контроль выполнения

1.3	Упражнения на координацию и равновесие	1	29	30	упражнений, тестирование по ОФП
1.4	Подвижные и спортивные игры	1	14	15	Игры, беседы
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>35</b>	<b>39</b>	
2.1.	Элементы акробатики	1	9	10	наблюдение, контроль выполнения упражнений, тестирование по СФП
2.2.	Хореография	1	9	10	
2.3.	Современная хореография	1	16	17	
2.4.	Танцевальная композиция	1	1	2	
<b>Итого часов</b>		<b>21</b>	<b>135</b>	<b>156</b>	

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

№	Тема	Количество часов			Формы контроля /оценки
		Теория	Практика	Всего	
<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 на занятиях.	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>	
<b>2.</b>	<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	Игры, беседы
<b>3.</b>	<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
Итого		72	5	67	

**Учебный план ДООРП ЮНЫЙ БОРЕЦ  
4 часа в неделю  
Стартовый уровень 1 год обучения**

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

					(контроля)
<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>	

**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 Игроміх  
2 часа в неделю**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Основы здорового образа жизни.	2	2		Беседа
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 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**

**Учебный план ДООРП**

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для детей 7-11 лет**

**Учебный план ДООРП**

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для детей 12-18 лет**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 209456830344270487273059057625064489973230298031

Владелец Вершинин Евгений Валерьевич

Действителен с 16.09.2024 по 16.09.2025