

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа» Переволоцкого района Оренбургской области



Утверждаю  
Директор СШ  
А.С. Дегирменджи

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 2023-2024 учебный год

п. Переволоцкий

## Пояснительная записка

Настоящий учебный план разработан в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27.07.2022 г. № 629);

- Постановлением Правительства Оренбургской области от 03.02.2021 № 44-пп «Об утверждении порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям органов государственной власти Оренбургской области, и отчета об их исполнении»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 г. № 28);

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (от 28.01.2021 г. № 2) (разд. VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказа Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;

- Постановления администрации муниципального образования Переволоцкого района Оренбургской области «Об организации оказания муниципальных услуг в социальной сфере при формировании муниципального социального заказа на оказание муниципальных услуг в социальной сфере на территории Переволоцкого района Оренбургской области» (№ 435 – п от 03.07.2023 г.);

- Постановления администрации муниципального образования Переволоцкого района Оренбургской области «О порядке формирования муниципальных социальных заказов на оказание муниципальных услуг в социальной сфере отнесенных к полномочиям органов местного самоуправления Переволоцкого района Оренбургской области, о форме и сроках формирования отчета об их исполнении» (№ 436-п от 03.07.2023 г.);

– Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» Переволоцкого района Оренбургской области. Утвержден заместителем главы администрации района по оперативному управлению и экономическим вопросам. Постановление № 111-п от 22.02.2023года.

Учебный план направлен на достижение основных целей МБУ ДО «Переволоцкая СШ» – создание оптимальных условий для развития детско-юношеского спорта, повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей, воспитания их морально-этических и нравственно-волевых качеств.

Основным условием для достижения целей МБУ ДО «Переволоцкая СШ» является включение каждого ребенка на каждом занятии в деятельность с учетом его индивидуальных особенностей, возможностей и способностей, которая обеспечивается решением специфических задач на каждом этапе обучения. При разработке учебного плана соблюдается принцип преемственности между дополнительными общеобразовательными программами, этапами обучения, учитываются материально-технические условия, региональные условия, кадровое обеспечение, календарь областных и районных соревнований по видам спорта.

### **Характеристика структуры учебного плана**

Согласно части 3 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» спортивная школа реализует дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта, включающие в себя:

- дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта, направленные на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в

спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

- дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта, направленные на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, комплектование групп зависит от возраста зачисления детей, в зависимости от вида спорта в соответствии Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта до 18 лет.

Программы разработаны в соответствии и с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования и физической культуры и спорта, соответствуют Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по таким программам. Программы учитывают требования федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Каждая дополнительная общеобразовательная программа представляет собой нормативный документ, рассмотренный и одобренный педагогическим советом.

Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:  
минимальный возраст зачисления:

Настольный теннис – 7 лет;

Волейбол – 8 лет;

Вольная борьба – 7 лет;

Так же спортивная школа реализует дополнительные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности (в условиях персонифицированного финансирования), направленные на спортивно-оздоровительную деятельность обучающихся от 6 лет до 18 лет, при условии наличия разрешительного медицинского документа.

Спортивная школа организует учебно-тренировочные занятия и спортивно - массовые мероприятия в режиме 7-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно - образовательного процесса.

Учебный год для занимающихся в соответствии с годовым учебным планом длится:

- для обучающихся по дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по: футболу, настольному теннису, волейболу, вольной борьбе с 1 сентября по 31 августа, 52 недели (46 недель – тренировочных занятий в условиях спортивной школы, 3 недели в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, 3 недели в условиях работы по индивидуальным планам);

- для обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по: настольному теннису, волейболу, вольной борьбе с 1 сентября по 31 августа, 52 недели (46 недель – тренировочных занятий в условиях спортивной школы, 3 недели в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, 3 недели в условиях работы по индивидуальным планам).

- Для обучающихся общеобразовательные программы физкультурно-спортивной направленности по легкой атлетике, футболу с 1 октября по 31 мая (32 недели) в неделю по 6 часов.

- Для обучающихся общеобразовательные программы физкультурно-спортивной направленности (в условиях персонифицированного финансирования) с 1 сентября по 31 мая (36 недель) в неделю по 2 часа.

Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые тренировочные занятия, индивидуальные тренировочные занятия, тренировочные сборы, участие в соревнованиях или иных мероприятиях.

Тренировочные занятия являются основным элементом образовательного процесса, строятся на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей обучающихся. Содержание деятельности в тренировочной группе определяется тренером-преподавателем с учетом дополнительных общеобразовательных программ и учебных планов.

При выборе средств и методов обучения тренеры-преподаватели отдают предпочтение развивающим методикам, учитывают индивидуальные особенности обучающихся, формируют устойчивые интересы и навыки самостоятельной работы.

Часовая нагрузка распределяется согласно дополнительным общеобразовательным программам с учетом возраста обучающихся, и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся.

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого. Продолжительность одного учебного занятия не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе (дополнительные общеразвивающие программы в области ФК и С) – 2 часов;

- на этапе начальной подготовки 1 года обучения (дополнительные образовательные программы спортивной подготовки) - 2 часов;

- на этапе начальной подготовки свыше 1 года обучения (дополнительные образовательные программы спортивной подготовки) - 3 часов;
- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (дополнительные образовательные программы спортивной подготовки) – 3 часа.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп, если соблюдаются следующие условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный состав объединенной группы.

Организованное начало учебного года с 1 сентября, окончание 31 августа. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Занятия начинаются не ранее 9.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 (Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"").

Учреждение самостоятельно в выборе системы оценок, формы, порядка и периодичности контроля развития двигательных качеств обучающихся. Текущий контроль развития двигательных качеств и промежуточной аттестации обучающихся, установление их форм, периодичности и порядка проведения по общей и специальной физической подготовке проводится не менее 2-х раз в год (осенью и весной) с учетом возраста, пола, этапа обучения и особенностей вида спорта.

Объем учебно-тренировочной нагрузки и численный состав занимающихся соответствует нормативным требованиям и федеральным стандартам спортивной подготовки по видам спорта настольному теннису, волейболу, вольной борьбе.

**Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы  
в области физической культуры и спорта  
(по муниципальному заданию)**

№ п/п	Кол-во учащихся	Наименование образовательной программы
1	20	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу

2	100	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по вольной борьбе
3	90	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу
4	20	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по настольному теннису
<b>Всего:</b>	<b>230</b>	<b>4</b>

**Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки  
(по муниципальному заданию)**

№ п/п	Кол-во учащихся	Наименование образовательной программы
1	48	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»
2	122	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Вольной борьба»
3	31	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Настольному теннису»
<b>Всего:</b>	<b>201</b>	<b>3</b>

**Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности  
(в условиях персонифицированного финансирования)**

№ п/п	Кол-во учащихся	Наименование образовательной программы
1	165	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»
2	412	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматам»
<b>Всего:</b>	<b>577</b>	<b>2</b>

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта  
«Спортивная (вольная) борьба»**

№п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки							
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)			
		НП-1	НП-2	НП-3	НП-4	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
	<b>Часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>18</b>
	<b>Максимальная продолжительность одного занятия</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	<b>Наполняемость групп (чел.)</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	180	242	242	242	240	287	287	298
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	54	70	70	70	88	106	125	154
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	10	12	42	47
4.	Техническая подготовка (ч.)	18	25	25	25	58	70	158	168
5.	Тактическая подготовка (ч.)	28	38	38	38	64	80	135	175
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	14	15	15	15	17	18	26	27
7.	Психологическая подготовка (ч.)	8	10	10	10	13	15	22	25
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	3	3	3	3	4	4	4	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	5	6	6	8
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	5	6	8	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	3	3	3	3	4	4	4	4
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	4	10	10	10	12	16	16	18
	<b>Итого (ч)*</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>936</b>



## Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
	<b>Часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>
	<b>Максимальная продолжительность одного занятия</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	<b>Наполняемость групп (чел.)</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	85	113	113	110	13 1	124	142	157
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	40	54	54	73	88	112	125	145
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	26	31	36	42	47
4.	Техническая подготовка (ч.)	75	100	100	124	15 0	182	208	228
5.	Тактическая подготовка (ч.)	35	50	50	80	96	115	135	155
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	13	15	15	17	20	25	26	27
7.	Психологическая подготовка (ч.)	8	10	10	13	15	20	22	25
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	2	2	3	4	4	4	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	2	3	3	4	4
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	3	3	4	4	4
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	2	3	3	3	4	8	10	10
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	2	2	2	4	4	8	10	10
13.	Интегральная подготовка (ч.)	50	67	67	62	75	87	100	120
	<b>Итого (ч)*</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>62 4</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>

*\*Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.*

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис»**

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)				
		<i>НП-1</i>	<i>НП-2</i>	<i>УТ-1</i>	<i>УТ-2</i>	<i>УТ-3</i>	<i>УТ-4</i>	<i>УТ-5</i>
	<b>Часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>
	<b>Максимальная продолжительность одного занятия</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	<b>Наполняемость групп (чел.)</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
1.	Общая физическая подготовка	85	113	131	131	124	142	157
2.	Специальная физическая подготовка	40	54	88	88	112	125	145
3.	Спортивные соревнования	-	-	31	31	36	42	47
4.	Техническая подготовка	75	100	150	150	182	208	228
5.	Тактическая подготовка	35	50	96	96	115	135	155
6.	Теоретическая подготовка	13	15	20	20	25	26	27
7.	Психологическая подготовка	8	10	15	15	20	22	25
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4	4	4	4
9.	Инструкторская практика	-	-	3	3	3	4	4
10.	Судейская практика	-	-	3	3	4	4	4
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	4	4	8	10	10
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	4	4	8	10	10
13.	Общая физическая подготовка	50	67	75	75	87	100	120
	<b>Итого (ч)*</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>

### Учебно-тематический план (32 недели)

Спортивно-оздоровительная этап физкультурно – спортивной направленности

#### Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы по «Легкой атлетике»

*Стартовый уровень (период обучения)*

№ п/п	Наименование раздела подготовки	Трудоёмкость (количество часов)			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Тренировочная деятельность	76		76	
2	Общая физическая подготовка	40		40	Выполнение контрольных нормативов ОФП
3	Специальная физическая подготовка	50		50	Выполнение контрольных нормативов СФП
4	Игровая подготовка (подвижные игры с элементами спортивных игр).	10		10	
5	Теоретическая подготовка	10	10		Опрос, тестирование
6	Медицинское обследование и медико - восстановительные мероприятия	2		2	
7	Входной контроль, текущий контроль, промежуточная аттестация	4		4	Выполнение контрольных нормативов
	<b>Всего часов</b>	<b>192</b>	<b>10</b>	<b>182</b>	

*Базовый уровень (период обучения)*

№ п/п	Наименование раздела подготовки	Трудоёмкость (количество часов)			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Тренировочная деятельность	81		81	
2	Общая физическая подготовка	40		40	Выполнение контрольных нормативов ОФП
3	Специальная физическая подготовка	45		45	Выполнение контрольных нормативов СФП
4	Игровая подготовка (подвижные игры с элементами спортивных игр)	10		10	

	игр).				
5	Теоретическая подготовка	10	10		Опрос, тестирование
6	Медицинское обследование и медико - восстановительные мероприятия	2		2	
7	Входной контроль, текущий контроль, промежуточная аттестация	4		4	Выполнение контрольных нормативов
	<b>Всего часов</b>	<b>192</b>	<b>10</b>	<b>182</b>	

*Продвинутый уровень (период обучения)*

№ п/п	Наименование раздела подготовки	Трудоёмкость (количество часов)			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Тренировочная деятельность	76		76	
2	Общая физическая подготовка	30		30	Выполнение контрольных нормативов ОФП
3	Специальная физическая подготовка	60		60	Выполнение контрольных нормативов СФП
4	Игровая подготовка (подвижные игры с элементами спортивных игр).	10		10	
5	Теоретическая подготовка	10	10		Опрос, тестирование
6	Медицинское обследование и медико - восстановительные мероприятия	2		2	
7	Входной контроль, текущий контроль, промежуточная аттестация	4		4	Выполнение контрольных нормативов
	<b>Всего часов</b>	<b>192</b>	<b>10</b>	<b>182</b>	

## Учебно-тематический план (32 недели)

Спортивно-оздоровительная этап физкультурно – спортивной  
направленности

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие. Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	-	Входная диагностика. Тестирование
<b>2.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>119</b>	-	<b>109</b>	
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	69	-	69	Сдача контрольных нормативов по ОФП
2.2.	Специальная (СФП) физическая подготовка	40	-	40	Сдача контрольных нормативов по ОФП
<b>3.</b>	<b>Избранный вид спорта</b>	<b>69</b>	-	<b>69</b>	
3.1	Техническая подготовка	26	-	26	Контрольные упражнения
3.2	Тактическая подготовка	26	-	26	Контрольные упражнения
3.3	Психологическая подготовка	3	-	3	Беседа
3.4	Контрольные испытания	6	-	6	Тестирование
3.5	Участие в соревнованиях	8	-	8	Соревнование
<b>4.</b>	<b>Самостоятельная работа. Итоговое занятие.</b>	<b>6</b>	-	<b>6</b>	Контрольные упражнения. Итоговая диагностика. Зачет.
	<b>Всего часов</b>	<b>192</b>	<b>8</b>	<b>184</b>	

### Учебно-тематический план (52 недели)

#### Спортивно-оздоровительная этап в области физической культуры и спорта Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы по «Вольной борьбе»

№ п/п	Разделы программ	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VIII	Всего
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
2	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	8	8	8	6	100
3	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	62
4	Технико-тактическая и психологическая подготовка	-	-	4	6	6	6	8	8	8	8	6	60
5	Контрольные испытания (промежуточная аттестация)									2			2
6	Врачебный и медицинский контроль	2				2							4
7	Другие виды спорта и подвижные игры	6	6	8	6	6	6	6	5	5	6	6	68
8	Психологическая подготовка						2						2
9	Тестовые соревнования	В течении года											4
9	Всего часов	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>312</b>

### Учебно-тематический план (52 недели)

Спортивно-оздоровительная этап в области физической культуры и спорта  
Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие  
программы по «Волейболу»

№п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	СОГ
	<b>Часов в неделю</b>	<b>6</b>
	<b>Максимальная продолжительность одного занятия</b>	<b>2</b>
	<b>Наполняемость групп (чел.)</b>	<b>15-30</b>
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	85
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	40
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	75
5.	Тактическая подготовка (ч.)	35
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	13
7.	Психологическая подготовка (ч.)	8
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2
9.	Инструкторская практика (ч.)	-
10.	Судейская практика (ч.)	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	2
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	2
13.	Интегральная подготовка (ч.)	50
	<b>Итого (ч)*</b>	<b>312</b>

**Годовой учебный план (36 недель)**  
**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**по волейболу**  
**(в условиях персонифицированного финансирования)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие. Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	-	Входная диагностика. Тестирование
<b>2.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>25</b>	-	<b>25</b>	
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	13	-	13	Сдача контрольных нормативов по ОФП
2.2.	Специальная (СФП) физическая подготовка	12	-	12	Сдача контрольных нормативов по ОФП
<b>3.</b>	<b>Избранный вид спорта</b>	<b>32</b>	-	<b>32</b>	
3.1	Техническая подготовка	8	-	8	Контрольные упражнения
3.2	Тактическая подготовка	8	-	8	Контрольные упражнения
3.3	Психологическая подготовка	3	-	3	Беседа
3.4	Контрольные испытания	6	-	6	Тестирование
3.5	Участие в соревнованиях	8	-	8	Соревнование
<b>4.</b>	<b>Самостоятельная работа. Итоговое занятие.</b>	<b>6</b>	-	<b>6</b>	Контрольные упражнения. Итоговая диагностика. Зачет.
	<b>Всего часов</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	



**Годовой учебный план (36 недель)**  
**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**по шахматам**  
**(в условиях персонифицированного финансирования)**

№ п/п	Название раздела(тема)	Количество часов			Формы контроля/ аттестация
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Основы шахмат	6	3	3	Входная диагностика. Тестирование
2	Ходы и взятие фигур	3	1	2	Мониторинг индивидуальных достижений
3	Цель игры в шахматы и ситуации «шах», «мат», «пат».	4	1	3	Мониторинг индивидуальных достижений
4	Шахматная партия. Рокировка	4	1	3	Мониторинг индивидуальных достижений
4	Техники матования короля	3	1	2	Мониторинг индивидуальных достижений
5	Мат без жертвы материала	2	1	1	Мониторинг индивидуальных достижений
6	Шахматная комбинация	10	2	8	Мониторинг индивидуальных достижений
7	Простейшие схемы достижения матовых ситуаций. Основы дебюта	10	2	8	Мониторинг индивидуальных достижений
8	Основы миттельшпиля	10	2	8	Мониторинг индивидуальных достижений
9	Основы эндшпиля	10	2	8	Мониторинг индивидуальных достижений
10	Закрепление навыков игры в шахматы Обобщающий контроль ЗУН	10		10	Мониторинг индивидуальных достижений
		<b>72</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	