

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБУДО СШ «Чемпион»
МО «город Бугуруслан»

Протокол № 1 от 31.08. 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУДО СШ «Чемпион»
МО «город Бугуруслан»

_____ Н.И.Рываев

Приказ № 133 от 01.09.2023 г.

Учебный план
МБУДО «Спортивная школа «Чемпион»
на 2023 – 2024 учебный год

Бугуруслан, 2023

Пояснительная записка

Учебный план на 2023-2024 учебный год муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Чемпион» муниципального образования «город Бугуруслан» составлен на основании:

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

- методических рекомендаций по организации деятельности организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки с учетом применения норм 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» от 10 августа 2023 г.

- приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23.09.2021 № 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- приказа Минис терства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;

- приказа Министерства спорта России от 23 ноября 2022 г. № 1060 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»;

- приказа Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 987 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»;

- приказа Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1006 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;

- приказа Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 года № 871 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта восточное боевое единоборство»;

- приказа Министерства спорта России от 09 ноября 2022 г. № 947 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика».

Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена 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 муниципального образования «город Бугуруслан», Оренбургской области и Российской Федерации.

Учебный план отражает:

Целостную систему многолетней спортивной подготовки через реализацию учебных программ; этапность обучения обучающихся в спортивной школе; возможность обучающихся, не сдавших контрольно-переводные нормативы спортивной подготовки, заниматься в спортивно-оздоровительных группах; развитие индивидуальных способностей в области физкультуры и спорта.

Структура учебного плана и механизм его реализации

Спортивная школа, являясь частью системы дополнительного образования, организует учебно-воспитательную, спортивную и спортивно-досуговую деятельность обучающихся.

Учебный план отражает специфику спортивной школы, образовательная деятельность в которой строится на основе социального заказа родителей, интересов и индивидуальных особенностей детей, а также кадровых, методических и экономических возможностей для реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта по следующим видам спорта:

- Волейбол,
- Баскетбол,
- Спортивная аэробика,
- Фитнес-аэробика,
- Футбол,
- Восточное боевое единоборство (дисциплина Сётокан),
- спортивно-оздоровительные группы.

Принцип вариативности учебного плана является основополагающим и предполагает как свободный выбор деятельности, так и создание условий успешности каждого обучающегося в соответствии с его способностями.

Учебным планом предусмотрена реализация следующих дополнительных общеобразовательных программ:

- дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта,
- дополнительных предпрофессиональных программ по видам спорта (в соответствии с ФГТ).

Учебный план разработан с учётом:

- строгой преемственности задач, средств и методов тренировки спортсменов различного возраста;

- неуклонного возрастания объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;

- постоянного роста объема и интенсивности тренировочных нагрузок (в большей степени за счет объема и в меньшей за счет интенсивности);

- одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки при преимущественном развитии отдельных физических качеств в наиболее благоприятные периоды.

Учебный план наглядно отражает по своему содержанию и структуре личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию.

Часовая учебная нагрузка распределена согласно уровням и срокам реализации программ, с учетом федеральных стандартов, а также Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Годовой учебно-тематический план для **дополнительных предпрофессиональных программ** рассчитан на 52 недели, из которых:

- 46 недель учебно-тренировочные занятия, непосредственно в условиях учреждения (включая промежуточную или итоговую аттестацию и учебно-тренировочные сборы);

- 6 недель – самостоятельная работа в условиях профильного лагеря и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Годовой учебно-тематический план для **дополнительных общеразвивающих программ** рассчитан на:

- 42 недели (с 1 сентября по 30 июня) для программ спортивно-оздоровительного этапа;

- 36 недель (с 1 сентября по 30 мая) для программ, разработанных в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования (ПФДО).

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является групповое занятие.

Продолжительность 1 занятия – 45 мин., тренировочный процесс организован по 2-3 занятия за одну тренировку в зависимости от возраста обучающихся.

Сводный план распределения учебной нагрузки

Уровень спортивной подготовки по видам спорта	Единица изм.	Дополнительная общеразвивающая программа		Дополнительная общеобразовательная программа спортивной подготовки								
		Группы общей физической подготовки (ПФДО)-36 недель	Спортивно-оздоровительные группы (по видам спорта) 42 недели	Группы начальной подготовки - 52 недели			Учебно-тренировочные группы - 52 недели					ГССМ 52 недели
				ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	без указания
Волейбол (командный игровой вид спорта)	Ак. час	Количество часов в неделю *										
		2		6	7	8	10	10	12	12	12	18
	Ак. час	Количество часов за год										
		72		312	364	416	520	520	624	624	624	936
Баскетбол (командный игровой вид спорта)	Ак. час	Количество часов в неделю *										
		2	6	6	7	7	8	10	10	12	12	16
	Ак. час	Количество часов за год										
		72	252	312	364	364	416	520	520	624	624	832
Спортивная аэробика (сложно-координационный вид спорта)	Ак. час	Количество часов в неделю *										
		2	4	6	7	7	8	10	10	12	12	16
	Ак. час	Количество часов за год										
		72	168	312	364	364	416	520	520	624	624	832
Футбол (командный игровой вид спорта)	Ак. час	Количество часов в неделю *										
		2	6	6	7	7	10	10	10	12	12	16
	Ак. час	Количество часов за год										
		72	252	312	364	364	520	520	520	624	624	832
Восточное	Ак.	Количество часов в неделю *										

боевое единоборство (дисциплина Сётокан)	час			6	6	8	9	9	10	14	14	20
	Ак.	Количество часов за год										
	час			312	312	416	468	468	520	728	728	1040
Фитнес- аэробика (сложно- координационн ый вид спорта)	Ак.	Количество часов в неделю *										
	час	2		6	7	8	12	12	14	14	14	21
	Ак.	Количество часов за год										
	час	72		312	364	416	624	624	728	728	728	1092

Примечание: *При необходимости учебные группы могут быть разделены на подгруппы с различным временем тренировочных занятий в утренние, дневные и вечерние часы.

Календарный учебный график для командных игровых видов спорта (этапы начальной подготовки и учебно-тренировочный)

Календарный учебный график для командно-игровых видов спорта (волейбол)																																																					часов в нед.	часов в год			
год обучения	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53					
Этап начальной подготовки																																																									
1		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П	6
2		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П	7
3		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П	8
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)																																																									
1		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П	10
2		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П	10
3		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П	12
4		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П	12
5		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П	12
ИТОГО																																																						4004			

Календарный учебный график для командно-игровых видов спорта (баскетбол)																																																					часов в нед.	часов в год			
год обучения	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53					
Этап начальной подготовки																																																									
1		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П	6
2		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П	7
3		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П	7
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)																																																									
1		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П	8
2		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П	10
3		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П	12
4		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П	12
5		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П	12
ИТОГО																																																						3848			

Календарный учебный график для командно-игровых видов спорта (футбол)																																																						часо в в нед.	часов в год
год обу чен ия	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август										
	01-03	04-10	11-17	18-24	25-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-05	06-12	13-19	20-26	27-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-04	05-11	12-18	19-25	26-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-05	06-12	13-19	20-26	27-02	03-09	10-16	17-23	24-30	01-07	08-14	15-21	22-28	29-04	05-11	13-18	19-25	26-31		
Этап начальной подготовки																																																							
1		П	П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П	6	312
2		П	П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П	7	364
3		П	П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П	7	364
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)																																																							
1		П	П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П	10	520
2		П	П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П	10	520
3		П	П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П	10	520
4		П	П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П	12	624
5		П	П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П	12	624
ИТОГО																																																							3848

Календарный учебный график для сложно-координационных видов спорта (этапы начальной подготовки и учебно-тренировочный)

Календарный учебный график для сложно-координационных видов спорта (спортивная аэробика)																																																						часо в в нед.	часов в год
год обу чен ия	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август										
	01-03	04-10	11-17	18-24	25-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-05	06-12	13-19	20-26	27-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-04	05-11	12-18	19-25	26-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-05	06-12	13-19	20-26	27-02	03-09	10-16	17-23	24-30	01-07	08-14	15-21	22-28	29-04	05-11	13-18	19-25	26-31		
Этап начальной подготовки																																																							
1		П	П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П	6	312
2		П	П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П	7	364
3		П	П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П	7	364
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)																																																							
1		П	П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П	8	416
2		П	П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П	10	520
3		П	П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П	10	520
4		П	П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П	12	624
5		П	П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П	12	624
ИТОГО часов по программе																																																							3744

Календарный учебный график для единоборств (учебно-тренировочный этап)

Годовой учебно-тренировочный план распределения часов на 52 недели
по дополнительной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
					(этап спортивной специализации)				
		1	2	3	1	2	3	4	5
		Недельная нагрузка (в часах)							
		6	7	8	10	10	12	12	12
		Максимальная продолжительность 1 учебно-тренировочного занятия (в часах)							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
14	14	14	12	12	12	12	12		
1	Общая физическая подготовка	90	102	116	94	104	100	94	94
2	Специальная физическая подготовка	37	47	54	68	78	94	87	94
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	31	31	62	56	31
4	Техническая подготовка	72	84	96	130	130	156	162	162
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	47	62	75	99	99	119	125	125
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	10	10	12	12	12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	11	12	16	16	19	12	12
8	Интегральная подготовка	56	58	62	73	52	62	75	94
Общее количество часов в год		312	364	416	520	520	624	624	624

Годовой учебно-тренировочный план распределения часов на 52 недели
по дополнительной программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1	2	3	1	2	3	4	5
		Недельная нагрузка (в часах)							
		6	7	7	8	10	10	12	12
		Максимальная продолжительность 1 учебно-тренировочного занятия (в часах)							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		15	15	15	12	12	12	12	12
1	Общая физическая подготовка	62	66	66	67	83	83	87	87
2	Специальная физическая подготовка	50	58	58	75	94	94	100	100
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	25	31	31	44	44
4	Техническая подготовка	100	113	113	100	125	125	125	125
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	56	66	66	67	83	83	125	125
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	8	10	10	25	25
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	15	15	8	10	10	19	19
8	Интегральная подготовка	31	47	47	67	83	83	100	100
Общее количество часов в год		312	364	364	416	520	520	624	624

Годовой учебно-тренировочный план распределения часов на 52 недели
по дополнительной программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
					(этап спортивной специализации)				
		1	2	3	1	2	3	4	5
Недельная нагрузка (в часах)									
6	7	7	10	10	10	12	12		
Максимальная продолжительность 1 учебно-тренировочного занятия (в часах)									
2	2	2	3	3	3	3	3		
Наполняемость групп (человек)									
14	14	14	12	12	12	12	12		
1	Общая физическая подготовка	41	47	47	83	83	83	87	87
2	Специальная физическая подготовка	0	0	0	36	36	36	56	56
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	36	36	36	44	44
4	Техническая подготовка	156	182	171	182	182	182	125	125
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	7	7	36	36	36	69	69
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	10	10	10	19	19
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	11	15	10	10	10	62	62
8	Интегральная подготовка	100	116	124	125	125	125	162	162
Общее количество часов в год		312	364	364	520	520	520	624	624

Годовой учебно-тренировочный план распределения часов на 52 недели
по дополнительной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
		Недельная нагрузка (в часах)							
		<i>6</i>	<i>7</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>12</i>	<i>12</i>
		Максимальная продолжительность 1 учебно-тренировочного занятия (в часах)							
		<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>
		Наполняемость групп (человек)							
		<i>12</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>8</i>	<i>8</i>	<i>8</i>	<i>8</i>	<i>8</i>
1.	Общая физическая подготовка	175	160	160	175	218	218	200	200
2.	Специальная физическая подготовка	69	87	87	104	130	130	162	162
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	4	7	17	21	21	50	50
4.	Техническая подготовка	31	66	66	83	104	104	125	125
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	33	25	25	31	31	56	56
6.	Инструкторская и судейская практика	0	4	7	4	5	5	12	19
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	11	11	8	10	10	19	12
Общее количество часов в год		312	364	364	416	520	520	624	624

Годовой учебно-тренировочный план распределения часов на 52 недели
по дополнительной программе спортивной подготовки по виду спорта «ВБЕ (сётокан)»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
					(этап спортивной специализации)				
		1	2	3	1	2	3	4	5
		Недельная нагрузка (в часах)							
		6	6	8	9	9	10	14	14
		Максимальная продолжительность 1 учебно-тренировочного занятия (в часах)							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
12	12	12	10	10	10	8	8		
1	Общая физическая подготовка	100	78	104	84	84	94	109	109
2	Специальная физическая подготовка	53	50	67	89	89	99	146	146
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	23	23	26	58	58
4	Техническая подготовка	103	125	166	187	187	208	277	277
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	47	50	67	56	56	62	87	87
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	5	5	5	15	15
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	9	12	23	23	26	36	36
Общее количество часов в год		312	312	416	468	468	520	728	728

Годовой учебно-тренировочный план распределения часов на 52 недели
по дополнительной программе спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
		Недельная нагрузка (в часах)							
		<i>6</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>10</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>14</i>	<i>14</i>
		Максимальная продолжительность 1 учебно-тренировочного занятия (в часах)							
		<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>3</i>
		Наполняемость групп (человек)							
		<i>8</i>	<i>8</i>	<i>8</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>6</i>
1	Общая физическая подготовка	140	140	164	146	262	262	233	233
2	Специальная физическая подготовка	78	78	91	146	156	156	189	189
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	52	25	25	58	58
4	Техническая подготовка	56	56	66	104	125	125	146	146
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	29	36	37	37	66	66
6	Инструкторская и судейская практика	3	3	4	10	6	6	15	22
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	9	11	26	12	12	22	15
Общее количество часов в год		312	312	364	520	624	624	728	728

**Учебный план
распределения часов на 36 недель 2023-2024 учебного года
по дополнительным общеразвивающим общеобразовательным программам
физкультурно-спортивной направленности
(ПФО)**

Дополнительная общеразвивающая программа «Любительский волейбол»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория	Практика	Всего
		(час)	(час)	(час)
1	Теоретическая подготовка	5	1	6
2	Общая физическая подготовка	3	15	18
3	Специальная физическая подготовка	3	15	18
4	Игровая подготовка	3	15	18
5	Контрольные испытания	1	1	2
6	Интегральная подготовка	5	5	10
	Итого	20	52	72

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	в том числе	
			теория	практика
1	Хореография	10	1	9
2	Аэробика	30	2	28
3	Фитбол-аэробика	4	1	3
4	Тренировка силы	9	1	8
5	Тренировка гибкости	10	1	9
6	Акробатика	4	1	3
7	Импровизация	2	1	1
8	Актерское мастерство	2	1	1
9	Теория	1	1	
ИТОГО:		72	10	62

Дополнительная общеразвивающая программа «Кожаный мяч»

	Наименование разделов	Теория (час)	Практика (час)	Всего
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России	1	0	1
2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	1	1	2
3	Правила игры в футбол	1	1	2
4	Место занятий, оборудование	1	4	5
5	Общая и специальная физическая подготовка	2	18	20
6	Техника игры в футбол	2	18	20
7	Тактика игры в футбол	2	18	20
8	Участие в соревнованиях по футболу	0	2	2
	Итого	10	62	72

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы спортивной аэробики»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Повторение основных знаний о подвижной игре	1	1	2
2.	Элементы акробатики	1	10	11
3.	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть	1	8	9
4.	Игры – эстафеты	1	10	11
5.	Элементы спортивной аэробики	5	15	20
6.	Игры, способствующие развитию основных физических качеств	1	15	16
7.	Спортивные игры	1	10	11
8.	Праздник здоровья и подвижной игры	1	2	3
9.	Итоговое занятие (тестирование)	1	1	2
	Итого	11	61	72

Дополнительная общеразвивающая программа «БаскетLife»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)
1	Теоретическая подготовка	5	1	6
2	Общая физическая подготовка	2	14	16
3	Специальная физическая подготовка	2	14	16
4	Игровая подготовка	2	14	16
5	Тактика игры в баскетбол	2	14	16
6	Контрольные испытания	1	1	2
	Итого	14	58	72

**Учебный план
распределения часов на 42 недели 2023-2024 учебного года
по дополнительным общеразвивающим общеобразовательным программам
в области физической культуры и спорта**

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол 3*3»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)
1	Вводное занятие. Техника безопасности при игре в баскетбол. Физическая культура и спорт в России	2	0	2
2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	6	10	16
3	Правила игры в баскетбол 3*3	5	5	10
4	Место занятий, оборудование	2	2	4
5	Общая и специальная физическая подготовка	12	42	54
6	Техника игры в баскетбол	10	78	88
7	Тактика игры в баскетбол	12	42	54
8	Участие в соревнованиях по баскетболу 3*3	2	10	12
9	Аттестация (промежуточная и итоговая)	2	10	12
	Итого	53	199	252

Дополнительная общеразвивающая программа «Аэробика для малышей»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Введение. Повторение основных знаний о подвижной игре	4	6	10
2.	Элементы акробатики	4	20	24
3.	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть	8	6	14
4.	Игры – эстафеты	2	20	22
5.	Элементы спортивной аэробики	10	32	42
6.	Игры, способствующие развитию основных физических качеств	4	20	24
7.	Спортивные игры	4	20	24
8.	Праздник здоровья и подвижной игры	2	2	4
9.	Итоговое занятие (тестирование)	2	2	4
	Итого	40	128	168

Дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)
1	Вводное занятие. Техника безопасности при игре в футбол. Физическая культура и спорт в России	2	0	2
2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	6	10	16
3	Правила игры в футбол	5	5	10
4	Место занятий, оборудование	2	2	4
5	Общая и специальная физическая подготовка	12	42	54
6	Техника игры в футбол	10	78	88
7	Тактика игры в футбол	12	42	54
8	Участие в соревнованиях по футболу	2	10	12
9	Аттестация (промежуточная и итоговая)	2	10	12
	Итого	53	199	252