ПРИНЯТО	УТВЕРЖДАЮ
Педагогическим советом	Директор
МБУДО СШ «Чемпион»	МБУДО СШ «Чемпион»
MO «город Бугуруслан»	МО «город Бугуруслан»
Протокол № $\underline{1}$ от $\underline{31.08.2023}$ г.	Н.И.Рываев
	Приказ № 133 от 01.09.2023

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 физическое совершенствование, культуры спорта, И формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, прохождения спортивной создание условий подготовки, ДЛЯ

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 программ, с учетом федеральных стандартов, Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 28.09.2020 28 «Об утверждении OT $N_{\underline{0}}$ санитарно-СП 2.4 3648-20 «Санитарноэпидемиологических правил 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 спортивнооздоровительного 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	Един	общераз	ительная вивающая рамма	Į	Ц ополните	льная обш	еобразова	тельная пр	рограмма с	спортивно	й подгото	вки
спортивной подготовки по видам спорта	ица изм.	Группы общей физической	Спортивно- оздоровитель ные группы		пы начали овки - 52 г		Учебн	о-трениро	вочные гр	уппы - 52	недели	ГССМ 52 недели
		подготовки (ПФДО)- 36 недель	(по видам спорта) 42 недели	ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	без указания
Волейбол	Ак.				Коли	чество ча	сов в нед	елю *				
(командный	час	2		6	7	8	10	10	12	12	12	18
игровой вид	Ак.				Ко	личество	часов за	год				
спорта)	час	72		312	364	416	520	520	624	624	624	936
Баскетбол	Ак.				Коли	ичество ча	асов в нед	елю *				
(командный	час	2	6	6	7	7	8	10	10	12	12	16
игровой вид	Ак.				Ко	личество	часов за	год				
спорта)	час	72	252	312	364	364	416	520	520	624	624	832
Спортивная	Ак.				Коли	чество ча	асов в нед	елю *	1			
аэробика	час	2	4	6	7	7	8	10	10	12	12	16
(сложно-координационн	Ак.				Ко	личество	часов за	год				
ый вид спорта)	час	72	168	312	364	364	416	520	520	624	624	832
Футбол	Ак.				Коли	чество ча	сов в нед	елю *				
(командный	час	2	6	6	7	7	10	10	10	12	12	16
игровой вид	Ак.				Ко	личество	часов за	год				
спорта)	час	72	252	312	364	364	520	520	520	624	624	832
Восточное	Ак.				Коли	ичество ча	асов в нед	елю *				

боевое	час		6	6	8	9	9	10	14	14	20
единоборство	Ак.			Ко	личество	часов за	год				
(дисциплина Сётокан)	час		312	312	416	468	468	520	728	728	1040
Фитнес-	Ак.			Коли	чество ча	сов в нед	елю *				
аэробика	час	2	6	7	8	12	12	14	14	14	21
(сложно- координационн	Ак.			Ко	личество	часов за	год				
ый вид спорта)	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)

																	Ка	лен	дар	ный	уч	ебн	ый	грас	рик	для	ком	анді	но-и	грос	вых	вид	эв сп	рта	а (во	лейв	бол)																		
год		сентя	брь		(ктя(брь			ноя	ябрі	Ь		Д	екаб	рь				варь				евра					арт				апре					лай			ИЮ	НЬ				июл	Ь			â	авгус	т	1	часо	часов
обу	0	-10	-17	0-10	-08	-15	23-20	30-05	06 13	-12	13-19	20-26	-03	04-10	11-17	-24	-31	7.0	01-07	-14	-2	-28	29-04	05-11	-18	-25	26-03	-10	11-17	2.4		10-	08-14	-21	-28		-12	-19	20-26	27-02	03-09	10-16	-23	-30	-07	-14	-21	-28	_	-11	-18	11	1	ВВ	в год
чен	01	8 :	11.	25	02	60	10	30	20	ġ.	13	20	27	8	11	18-	25-	0.1	10	ġ,	15	22	29.	05	12.	19-2	26	8	1	18	-01			15		29	90	13					17.	24	01-	08		22	٠,٠	05-	13		2	нед.	
ИЯ	1	2	3 4	5	6	7 8	9	10	1:	1 1	2	13	14	15	16	17	18	19	9 2	0 2	1	22	23	24	25	26	27	28	29	30) 3	1 3	2 33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53		
																											Эта	ап нач	чаль	ьной	под	гото	вки																						
1		П	ПΠ	[П	П	П	П	П	Γ	Ι		П	П	П	П	=	С	П	Γ	I		П	П	П		П	П	П	П		Ι	П	П		П	П	П		П	П	П	Э	П	=	=	=	=	=	=	П	П	П	6	312
2		П	ПП	П	П	П	П	П	П	Ι	Ι			П	П	П	=	С		Γ	Ι			П	П			П	П	П		Ι	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	Э	П	=	=	=	=	=	=	П	П	П	7	364
3		П	ПΠ	П	П	П	П	П	П	Γ	Ι			П	П	П	=	С		Γ	I				П			П	П	П		Ι	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	Э	П	=	=	=	=	=	=	П	П	П	8	416
																						У	′че6	оно-	треі	ниро	овоч	ный	і эта	ιп (с	спор	тив	ной с	пеці	иали	заці	ии)																		
1		П	ПΠ	П	П	П	П	П	П	Γ	Ι			П	П	П	=	С		Γ	I		П	П	П			П	П	П		Ι	П	П	П		П	П	П	П	П	П	Э	П	=	=	=	=	=	=	П	П	П	10	520
2		П	ПП	П	П	П	П	П	П	Ι	Ι		П	П	П	П	=	С	П	Γ	I		П	П	П		П	П	П	П		Ι	П	П	П		П	П	П	П	П	П	Э	П	=	=	=	=	=	=	П	П	П	10	520
3		П	ПΠ	П	П	П	П	П	П	Γ	Ι		П	П	П	П	=	С	П	Γ	I		П	П	П		П	П	П	П		Ι	П	П	П		П	П	П	П	П	П	Э	П	=	=	=	=	=	=	П	П	П	12	624
4		П	ПП	П	П	П	П	П	П	Ι	Ι		П	П	П	П	=	С	П	Γ	I		П	П	П		П	П	П	П		Ι	П	П	П		П	П	П	П	П	П	Э	П	=	=	=	=	=	=	П	П	П	12	624
5		П	ПП	П	П	П	ПП	П	П	Ι	I		П	П	П	П	=	C	П	Ι.	I :	П	П	П	П		П	П	П	П	П	Ι	П	П	П		П	П	П	П	П	П	Ш	П	С	С	С	С	C	C	С	С	С	12	624
																																																					ито	ого	4004

																Кале	ендај	ный	і уч	ебнь	ый г	рафі	ик дл	ія ко.	иан	дно-г	игро	вых	видо	ов спо	рта	(бас	скеп	пбол)																		
год		сентябр май ма															T.	часо	часов																																	
обу	03	10	1 / 24	0.1	08	22	29	05	12	19	26	03	10	17	24	31	07	14	21	28	04	11	18	25	03	10	17	24	31	07	2.1	28	0.5	12	19	26	02	60	16	23	30	07	14	21	28	04	11	18	25	31	ВВ	в год
чен	01-	-40	- -	25-	02-	16-	23-	30-	-90	13-	20-	27-	-40	11-	18-	25-	01-	-80	15-	22-	29-	05-	12-	19-	26-	-40	=	18-	25-	01-	5 5	22	29-			20-	27-	03-	10-	17-	24-	01-07	-80	15-	22-	29-	05-	13-	19-	26-	нед.	ĺ
ИЯ	1	2		5				10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29 3	30	31 3	32 33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52 5	53		
																								5	тап	нача	льно	й по	дгот	овки																						
1		П	ПП		ПΓ	ΙП		П	П	П		П	П	П	П	=	С	П	П		П	П	П		Π.	П	ПП	П	I	ΙП	П		П	П	П		П	П	П	Э	П	=	=	=	=	=	=	П	П	П	6	312
2		П	ПП	П	ПΓ	ΙП	П	П	П	П			П	П	П	=	С		П			П	П			П	П	П	I	ΙП	П	П	П	П	П	П	П	П	П	Э	П	=	=	=	=	=	=	П	ΠІ	П	7	364
3		П	ПП	П	ПΓ	ΙП	П	П	П	П			П	П	П	=	С		П				П			П	ПП	П	I	ΙП	П	П	П	П	П	П	П	П	П	Э	П	=	=	=	=	=	=	П	ПІ	П	7	364
1		П	ПП	П	ПΓ	ΙП	П	П	П	П			П	П	П	=	C		П		П	П	П			П	П	П	l	ΙП	П	П		П	П	П	П	П	П	Э	П	=	=	=	=	=	=	П	ПІ	П	8	416
2		П	ПП	П	ПΓ	ΙП	П	П	П	П		П	П	П	П	=	С	П	П		П	П	П		Π.	П	ПП	П	I	ΙП	П	П		П	П	П	П	П	П	Э	П	=	=	=	=	=	=	П	П	П	10	520
3		П	ПП	П	ПП	ΙП	П	П	П	П		П	П	П	П	=	C	П	П		П	П	П]	Π.	П	ПП	П	I	ΙП	П	П		П	П	П	П	П	П	Э	П	=	=	=	=	=	=	П	ПІ	П	12	624
4		П	ПП	П	ПΓ	ΙП	П	П	П	П		П	П	П	П	=	C	П	П		П	П	П]	Π.	П	ПП	П	I	ΙП	П	П		П	П	П	П	П	П	Э	П	=	=	=	=	=	=	П	П	П	12	624
5		П	ПП	П	ПП	ΙП	П	П	П	П		П	П	П	П	=	C	П	П	П	П	П	П		1	П	ПП	П	ПΙ	ΙП	П	П		П	П	П	П	П	П	Ш	П	С	С	С	C	C	C	С	C	C	12	624
																																																	ито	го		3848

																		Кал	енд	арн	ый	уче(бны	йг	раф	ик (для	ком	анді	но-и	гро	вых	вид	ов сп	орт	a (d	bym	бол)																		\Box
год	ce	ентяб	брь		OB	тябр	ь			ноя	ябрі	Ь		,	дека	брі	,		5	тнва	рь			фен	рал	ь			М	арт				апре	ЛЬ				май			V	юнь				ИЮ	ЛЬ				авгу	уст		часо	часов
обу	03	10	24	.01	02-08	22	29	05	06.12	71.	13-19	26	-03	04-10	11 17	/ 1	24	.31	0.7	-14	21	.28	2	40	05-11	18	19-25	-03	04-10	11-17	24	3 1		08-14	21	28	2	-0.5	10	13-19	02	00	10-16	23	30	20	7 7	21	200	07.	1 1	8	25	31	ВВ	в год
чен	01-	04-	18-	25.	02-	16	23-	30-	90	-00	13-	20-	27.	9	; =		18-	25.	01-	-80	15-	22.	00	-67	-50	12-	19.	26-	04-	11.	18-	25.	3 5	-10	15-	22.	50 00	-67	2 5	20	27-02	03-00	10.	17.	24.	12	-10	15	2 5	.77	-67	13-	19.	26-	нед.	
ИЯ	1	2 3	4	5	6 7	8	9	10	11	1 1	2	13	14	15	16	5 1	7	18	19	20	21	22	23	3 2	4	25	26	27	28	29	30	31	. 32	2 33	34	35	36	5 37	38	8 39	40	41	. 42	43	3 44	45	5 46	5 47	7 48	3 45	9 50	51	. 52	53		
																												Эта	п нач	чаль	ной	поді	гото	вки																						
1		ПΠ	ΙП		ПΙ	ΙП		П	П	Ι	Ι		П	П	П	I	Ι :	=	С	П	П		П	I	I I	П		П	П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П	Э	П	=	=	=	=	=	=	П	П	П	6	312
2		ПΠ	ΙП	П	ПΙ	ΙП	П	П	П	Ι	Ι			П	П	I	Ι :	=	С		П			I	I I	П			П	П	П		П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	Э	П	=	=	=	=	=	=	П	П	П	7	364
3].	ПП	ΙП	П	ПΓ	ΙП	П	П	П	Γ	Ι			П	П	I	Ι:	=	С		П]	П			П	П	П		П	П	П	П	П	П	П	Π	П	П	П	Э	П	=	=	=	=	=	=	П	П	П	7	364
																							Уч	ебн	о-тј	рен	иро	вочі	ный	эта	п (с	пор	тив	ной с	пец	иалі	изаі	ции)																		
1]	ПΠ	ΙП	П	ПΙ	ΙП	П	П	П	Ι	Ι			П	П	I	Ι :	=	С		П		П	I	I l	П			П	Π	П		П	П	П	П		П	П	П	П	П	П	Э	П	=	=	=	=	=	=	П	П	П	10	520
2].	ПП	ΙП	П	ПΓ	ΙП	П	П	П	Γ	Ι		П	П	П	I	Ι :	=	С	П	П		П	I	I l	П		П	П	П	П		П	П	П	П		П	П	Π	П	П	П	Э	П	=	=	=	=	_=	=	П	П	П	10	520
3].	ПП	ΙП	П	ПΓ	ΙП	П	П	П	Γ	Ι		П	П	П	I	Ι :	=	С	П	П		П	I	I l	П		П	П	П	П		П	П	П	П		П	П	Π	П	П	П	Э	П	=	=	=	=	_=	=	П	П	П	10	520
4		ПП	ΙП	П	ПΓ	ΙП	П	П	П	Ι	I		П	П	П	I	Ι :	=	С	П	П		П	I	I]	П		П	П	П	П		П	П	П	П		П	П	Π	П	П	П	Э	П	=	=	=	=	<u></u> =	=	П	П	П	12	624
5		ПП	ΙП	П	ПΓ	ΙП	П	П	П	Ι	I		П	П	П	I	Ι :	=	С	П	П	П	П	I	I]	П		П	П	П	П	П	П	П	П	П		П	П	Π	П	П	П	Ш	П	C	С	С	С	C	С	С	C	C	12	624
																																																						и	ого	3848

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

															ŀ	Сале	енд	арн	ый	уче	бны	й гр	афі	ıĸ d)ля (слоз	жно	-ко	орді	инаг	џион	ных	вид	0в (cnopr	na (d	спор	тив	ная	аэрс	бик	a)															
ГОД	ι	сент	ябр	Ь		окт	ябр	Ь			но	ябр	Ь		,	дека	брі	,		5	інвај	ЭЬ			фен	врал	Ь		1	M	арт				апре	ЛЬ			N	иай			И	юнь				ИЮЈ	ТЬ				авгу	уст		часо	часов
обу чен	01-03	04-10	11-17	18-24	25-01	09-15	16-22	23-29	30-05	06-12	71-00	13-19	20-26	27-03	04-10	11 17		10	25-31	01-07	08-14	15-21			79-04		12-18	19-25	26-03	04-10	11-17	18-24		01.07	08-14	15-21	22-28	29-05	06-12	13-19			03-09	10-16	17-23	24-30	Ψ.	08-14		-2	29-04	05-11	13-18	19-25	26-31	в в нед.	в год
ИЯ	1							9	10	11	1	.2	13	14			5 1	7	18	19	20	21	22				25	26	27	28	29	30	31		2 33	34	35	36			39	40			43	44			47	48	49	50	51	. 52	53		
																													Этаг	п нач	алы	ной	подг	ото	вки																						
1		П	П	П	Π	П	П		П	П	Ι	Ι		П	П	П	I	I	=	С	П	П		П	Ι	I	П		П	П	П	П		П	П	П		П	П	П		П	П	П	Э	П	=	=	=	=	=	=	П	П	П	6	312
2		П	П	П	ПП	П	П	П	П	П	Ι	Ι			П	П	I	I	=	С		П			Ι	I	П			П	П	П		П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	Э	П	=	=	Ш	=	=		П	П	П	7	364
3		П	П	П	ПП	П	П	П	П	П	Ι	Ι			П	П	I	I	=	С		П]	П			П	П	П		П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	Э	П	=	=	=	=	=	=	П	П	П	7	364
																								Уч	ебн	о-тј	рени	ирон	зочі	ный	этаг	п (сі	порт	гиві	юй с	пеці	иали	заці	ии)																		
1		П	П	П	ПП	П	П	П	П	П	Ι	Ι			П	П	I	I	=	С		П		П	Ι	I	П			П	П	П		П	П	П	П		П	П	П	П	П	П	Э	П	=	=	=	=	=	=	П	П	П	8	416
2		П	П	П	ПП	П	П	П	П	П	I	Ι		П	П	П	I	Ι	=	С	П	П		П	Ι	I I	П		П	П	П	П		П	П	П	П		П	П	П	П	П	П	Э	П	=	=	=	=	=	=	П	П	П	10	520
3		П	П	П	ПП	П	П	П	П	П	Ι	Ι		П	П	П	I	I	=	С	П	П		П	Ι	I	П		П	П	П	П		П	П	П	П		П	П	П	П	П	П	Э	П	=	=	Ш	=	=		П	П	П	10	520
4		П	П	П	ПП	П	П	П	П	П	I	Ι		П	П	П	I	Ι	=	С	П	П		П	Ι	I]	П		П	П	П	П		П	П	П	П		П	П	П	П	П	П	Э	П	=	=	=	=	=	=	П	П	П	12	624
5		П	П	П	ПП	П	П	П	П	П	Ι	Ι		П	П	П	I	Ι	=	С	П	П	П	П	Ι	I	П		П	П	П	П	П	П	П	П	П		П	П	П	П	П	П	Ш	П	С	С	С	С	С	С	С	С	С	12	624
																																																		итс	ОΓО	час	ов п	о пр	ограм	име	3744

Календарный учебный график для единоборств (учебно-тренировочный этап)

																						Кал	енд	арн	ый	уче	ебнь	ый і	pad	оик	для	для	еди	іно6	борс	тв (cëm	окан	ı)																					\neg
год	(сен	тяб	брь			ок	гябр	эь			НО	ябр	ь			ден	сабр	ъ				арь				евр					мар					апрел				1	май			V	юнь				ИЮ	ль				авгу	/ст		часо	час	ов
обу	03	10	17	7.4	t 7	70	15	22	20	05	3	12	19	26	03	: [0.1	17	24	31	7.0	70	14	21	28	04	11			C7 5	0.5	10	17	24	31	07	14	21	28	05	12	19	26	20	00	16	23	30	07	17	21	28	ì [2	1 1	18	25	31	ВВ	ВΓ	од
чен			: =	- 8	b	م ار	ı 6	16-	23		,	-90	13-	20-	27-	2	<u> </u>		-81	25-			-80	-51	22-	29-	05-	5	1 2		ģ.	4	11-	18-	25-	01-		15-	22-	29-	-90	13-	2	1 1			17-	24-	15	8	5-51			3 5	13-	19-	26-	нед.		
КИ	1	2	3	4	. 5	5 6	7	8	9	10) 1	.1	12	13	14	1.5	5 1	6	17	18	19	9 2	0 2	1	22	23	24	25	5 2	6 2	7 2	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	9 40	41	42	43	44	45	46	5 47	48	49	50	51	52	53			
			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 Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)																																																									
1		П	Ι	I I	ΙI	ΙI	ΙП	П	П	П	Γ	I I	П			П	I	Ι	П	=	С		Γ	I		П	П	П			I	I.	П	П		П	П	П	П		П	П	П	П	П	П	Э	П	=	=	=	=	=	=	П	П	П	9	468	
2		П	Π	I I	ΙI	ΙI	ΙΠ	П	П	П	Γ	I I	П		П	П	I	Ι	П	=	С	П	Γ	I		П	П	П		I.	I I	I :	П	П		П	П	П	П		П	П	П	П	П	П	Э	П	=	=	=	=	=	=	П	П	П	9	468	
3		П	Π	I I	ΙI	ΙI	ΙΠ	П	П	П	Γ	I l	П		П	П	Ι	Ι	П	=	С	П	Γ	I		П	П	П		I.	I I	Ι.	П	П		П	П	П	П		П	П	П	П	П	П	Э	П	=	=	=	=	=	=	П	П	П	10	520	
4		П	Π	I I	ΙI	ΙI	ΙΠ	П	П	П	Γ	I I	П		П	П	I	Ι	П	=	С	Π	Γ	I		П	П	П		Ι.	I I	Ι	П	П		П	П	П	П		П	П	П	П	П	П	Э	П	=	=	=	=	=	=	П	П	П	14	728	
5		П	Π	I I	ΙI	ΙI	ΙΠ	П	П	П	Γ	I I	П		П	П	I	Ι	П	=	С	П	Γ	I :	П	П	П	П		I.	I I	I :	П	П	П	П	П	П	П		П	П	П	П	П	П	Ш	П	С	С	С	С	С	С	С	С	С	14	728	
																																																			1	ИТО	ЭΓО	час	ов п	о пр	ограм	име	291	2

Кальиларии й уперии и графии пля спортирио озлоровители и гу групп

										1	La.	10	пд	a	Л	DI	Μ.	y 7	ιυ	п) I I I	ı	μa	Ψ	II N	Щ	KIL	CI.	IU	J I I	II D	110	-U	ЭДЧ	սբ	UD	ri i		DΠ	DI 2	1	Ρy	111	.1								
																	Ка	пенд	арнь	лй у	чебн	ый і	граф	ик д	ля с	nopn	пивно	-030	оров	ител	ьны.	х груг	ın																			
год	ι	сен	тябрі	Ь			октя	брь			HC	ябрь			ден	абрь	,		янв	арь			февр	аль		Î	ма	рт			ап	ель			M	ай		1	ионь			И	ЮЛЬ				авгу	ст		учеб	часо	часо
обу	03	10	17	24	01	80	15	22	59	05	12	19	26	03	10	17	24	31	7)	14	78	22	ţ		25	03	10	17	24	31	07	14	58	05	12	19	26	02	16	23	30	07	14	21	28	40 ==	11	25	31	ных	ВВ	ВВ
чен			11-	18-	25-(02-(-60	16-2		30-(-90		20-,	1	4	- :	18-		-In	-60	5 5	20-00		, ',		26-(11-	18-	1		-80	1.0	29-(-90	13-	20-7	27-(ī I 1	111	24-	7		15-2		29-(111	26-3	неде	год	нед.
ИЯ	1	2	3	4	5	6	7	8 9	9]	10	11	12 1	3 1	4 1	5 1	6 1	7 1	8 1	9 2	0 2	1 22	2 23	3 24	25	26	27	28	29	30	31 3	2 3	3 34	35	36	37	38	39 4	40 4	42	43	44	45	46	47	48 4	9 50) 51	52	53	ЛЬ		
1		П	П	П		П	П	П	I	Π.	Π :	П	I.	I I	I I	I 3) =	: =	П	П	П	П	П	П		П	П	П	П	I	ΙΙ	ΙП		П	П	П	П	ПП	III	III	Э	=	= =	=	= =	= =	=	=	=	42	6	252
																																															И	того				252
																																																Т				
																	Ка	пенд	арнь	лй у	чебн	ый і	граф	ик д	ля с	nopn	пивно	-030	оров	ител	ьны.	х груг	ın																			
год	ι	сен	тябрі	Ь			октя	брь			HC	ябрь			ден	абрь	,		янв	арь			февр	аль			ма	рт			ап	ель			M	ай]	ионь			И	ЮЛЬ				авгу	ст		учеб	часо	часо
обу	03	10	17	24	0.1	80	15	22	59	05	12	19	26	03	10	17	24	31	2 .	14	78	22	<u> </u>	18	25	03	10	17	24	31	07	14	28	05	12	19	56	02	16	23	30	07	14	21	28	70 =	118	25	31	ных	ВВ	ВВ
чен			11-	18-2	25-(02-([-60	16-2	1	30-(-9		20-2		4		18-7	25-2	1	1	5 5	20-00	1 1			- 1		1	18-2		T .	-80		29-(-90		20-2	27-(24-3	7		5		29-(1 1		1.1	неде	год	нед.
ИЯ	1	2	3	4	5	6	7	8 9	9 1	10	11	12 1	3 1	_	_	6 1	7 1	8 1	9 2	0 2	1 22	2 23	3 24	25	26	27	28	29	30	31 3	2 3	3 34	35	36	37	38	39 4	_	_	43	44	_	46	47	48 4	_	_	52	53	ЛЬ		
-		П	-	77		п	п	п	7	-		п	Т		7 7	T C			п			п	п	17		п	п	п	п	Ţ	т т	7 77			177	п	п 1	7 11	111	TIT	J									12	- 1	1.00

Календарный учебный график для групп общей физической подготовки (по программам ПФДО)

																					К	але	нда	рнь	ій у	учев	бны	йη	раф	ик (для	cno	рті	івно	-030	доре	овип	ель	ных	: гру	nn																								
го	Д	C	ентя	брь	•			0	ктяб	рь				но	ябр	Ь			ден	сабр				янв				٠,	ревр					ма					апр					M	ай			ŀ	юн	5			И	ЮЛЬ	•				авгу	ст		учеб	час	0 1	aco
об	у	03	10	17	24	10	80	2	CI CI	22	29	05	1.7	71	19	26	33	3	ΩŢ	17	24	31	7.0	1.1	14	21	28	10	11	10	10	25	03	10	17	24	31	7	3 2		17	28	05	12	19	26	02	00	,	16	23	30	07	14	21	28	90	11	18	25	31	ных	ВЕ	3	ВВ
че	Н	01-	4-	11-	18-	25-	2	3 8	-60	16-	23-	30-	8	-00	13-	20-	27-	i 3	-	\pm	18-	25-	5	2	-00	15-	22-	29-	05.	3 5	-71	19-	26-	4-	11-	18-	25-	10		-00	ģ S	22-	29-	-90	13-	20-	27-	3	3 5	-01	- 2	-4-2	01	-80	15-	22-	29-	05-	13-	19-	26-	недо	нед	Ι.	од
И	1	2	2 3	3	4	5	6	7	8	Ş)	10	11	1 1	2	13	14	1.	5 1	6	17	18	19	20) 2	21	22	23	24	2:	5 2	6	27	28	29	30	31	32	2 33	3 3	4 3	35	36	37	38	39	40	41	4	2 4	3 4	4 4	15	46	47	48	49	50	51	52	53	ЛЬ			
1		I	I I	П	П		П	П	Ι	I		=	П	I	Ι		П	Π	Ι	I	Э	П	=	П	I	Ι	П	П	П	П			П	П	П	=		П	П	П]	П	П	П	П	=	=	=	=	: =	=	= :	=	=	=	=	=	=	=	=	36	2	7	2
																																																											и	гого	0		2		
	าร	03	116	311	тΔ		ıa																																																										
U	v	vs	П	a 4	IC	п	1/1	•						_																																																			

Теоретические знания	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы
	П	С	Э	III	=

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

				Этаі	лы и год	ы подгото	ОВКИ		
		Этаг	і началы	ной	`	Учебно-тр	енировоч	ный этап	
		по	дготовкі	И	те)	ап спорти	вной спец	иализаци	ии)
		1	2	3	1	2	3	4	5
No	Виды подготовки и иные мероприятия			Неде	ельная на	грузка (в ча	icax)		
п/п	Buddi nedi erebin ii mibie mepenpiania	6	7	8	10	10	12	12	12
		Максимал	тьная прод	цолжитель	ность 1 у	чебно-трен	ировочного	занятия (н	з часах)
		2	2	2	3	3	3	3	3
				Напол	тняемості	ь групп (чел	ювек)		
		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
Общ	ее 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»

				Эт	апы и го	оды поді	отовки			
		Этап	начал	ьной	Учебно-тренировочный этап					
		по	дготов	ки	(эта	(этап спортивной специализации)				
		1	2	3	1	2	3	4	5	
<u>No</u>	Виды подготовки и иные мероприятия	Недельная нагрузка (в часах)								
Π/Π	Виды подготовки и иные мероприятия	6	7	7	8	10	10	12	12	
		Макс	имальн	ая продол	іжительн	ость 1 уче	бно-трен	. 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	
Обще	ее 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»

				Эта	апы и го	ды подг	отовки			
		Этап начальной		Учебно-тренировочный этап						
		подготовки			те)	ап спорт	гивной с	пециали	зации)	
		1	2	3	1	2	3	4	5	
-/-	D	Недельная нагрузка (в часах)								
Π/Π	Виды подготовки и иные мероприятия	6	7	7	10	10	10	12	12	
		Мак	симальна	я продолж		ть 1 учеб: часах)	но-трениј	овочного	занятия	
		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	
Общо	ее 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»

No	Виды подготовки и иные			Этаг	пы и годы	подгото	вки			
Π/Π	мероприятия	Этап	началы	ной	Уц	ебно-тре	енировоч	ный эта	П	
		ПО	дготовк	И	(этап	спортив	вной спет	циализац	(ии)	
		1	2	3	1	2	3	4	5	
			ı		ельная нагр	·		T	T	
		6	7	7	8	10	10	12	12	
		Макс	имальная	продолжи	ительность	•	ренирово	чного зани	RИТЕ	
		2	1 2	2	(в час			2	2	
		2	2	2	3	3	3	3	3	
		12	12	12	1 в 1 30 маки 8	няемость групп (человек) 8 8 8 8 8				
1	06				_	_		_	8 200	
1.	Общая физическая подготовка	175	160	160	175	218	218	200		
2.	Специальная физическая подготовка	69	87	87	104	130	130	162	162	
3.	Участие в спортивных	0	4	7	17	21	21	50	50	
	соревнованиях	-			,					
4.	Техническая подготовка	31	66	66	83	104	104	125	125	
5.	Тактическая, теоретическая,	28	33	25	25	31	31	56	56	
	психологическая подготовка	20	33	23	23	31	31	30	30	
6.	Инструкторская и судейская	0	4	7	4	5	5	12	19	
	практика	U	7	,	7	3	3	12	1)	
7.	Медицинские, медико-									
	биологические, восстановительные	9	11	11	o	10	10	10	12	
	мероприятия, тестирование и	9	11	11	8	10	10	19	12	
	контроль									
Общее	е 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)»

				Эта	пы и год	ы подго	говки			
		Эта	ап начал	ьной	Учебно-тренировочный этап					
		Γ	І ОДГОТОВ	вки	вте)	п спорт	ивной ст	тециализ	вации)	
	Виды подготовки и иные мероприятия	1	2	3	1	2	3	4	5	
No				Нед	ельная на	рузка (в ч	насах)			
п/п		6	6	8	9	9	10	14	14	
		Максим	альная пр	оодолжител	ьность 1 у	чебно-тре	нировочн	ткнає отог	ия (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	
Оби	цее 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»

				Этаг	іы и годы	подгото	вки			
		Эт	ап началі	ьной	Учебно-тренировочный этап					
		подготовки			(эта	п спорти	вной спе	ециализа	ции)	
		1	2	3	1	2	3	4	5	
No	Виды подготовки и иные мероприятия			Неде	ельная нагр	узка (в ча	cax)			
Π/Π		6	6	7	10	12	12	14	14	
		Максим	иальная пр	одолжитель	ность 1 уче	ебно-трені	ировочног	о занятия	(в часах)	
		2	2	2	3	3	3	3	3	
			Наполняемость групп (человек)							
		8	8	8	6	6	6	6	6	
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	
Оби	цее 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 (ПФДО)

Дополнительная общеразвивающая программа «Любительский волейбол»

No	Поличения мершанор жем	Теория	Практика	Всего
Π/Π	Наименование разделов, тем	(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»

No	Herman arrangement was	Кол-во	в том	и числе
п/п	Наименование разделов, тем	часов	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»

$N_{\underline{0}}$	Панионородию ворноно, томи	Кол	ичество ча	сов
Π/Π	Наименование раздела, темы	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»

N <u>o</u>	Наименование разлелов тем		Практика	Всего
п/п	FA)	(час)	(час)	(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»

No	Наименование разделов, тем	Теория	Практика	Всего
Π/Π	таименование разделов, тем	(час)	(час)	(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	Поимонородию возноло тому	Ко.	личество час	СОВ
JNº 11/11	Наименование раздела, темы	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»

№	Наименование разделов, тем	Теория	Практика	Всего
Π/Π		(час)	(час)	(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