

По дополнительной программе спортивной подготовки – 1 группа.

Учебный план определяет оптимальное количество часов на освоение знаний, умений и навыков, подлежащих усвоению, развитию двигательных качеств, которые должны достичь учащиеся.

Освоение программного материала учебного года завершается обязательным выполнением учащимися контрольных нормативов.

Учебный план составлен на основании:

- устава учреждения, образовательных программ;

- соответствует лицензионной деятельности;

- составлен в соответствии с материальным и кадровым обеспечением учреждения на начало учебного года.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**ПО РАЗДЕЛАМ ПРГРАММ**

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**"Спортивно-оздоровительная подготовка" 1-2 года обучения**

**(36 учебных недель)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Группы:** | | **ла3 (СОГ2), ла4 (СОГ1), ф1,2 (СОГ1), вб2(СОГ2)** |
|  | **Недельная нагрузка:** | | **4** |
|  | | **Разделы подготовки** |  |
| **1** | Теоретическая подготовка | | **10** |
| **2** | Общая физическая подготовка | | **67** |
| **3** | Специальная физическая подготовка | | **29** |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | | **28** |
| **5** | Контрольные испытания | | **4** |
| **6** | Соревновательная подготовка | | **6** |
|  | Общее количество часов | | **144 часа** |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**"Спортивно-оздоровительная подготовка" 3-4 года обучения**

**(36 учебных недель)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Группы:** | | **в1 (СОГ3), ла2 (СОГ3), рб3(СОГ4), к1 (СОГ3),**  **вб3-4 (СОГ4), ф3 (СОГ3)** |
|  | **Недельная нагрузка:** | | **4** |
|  | | **Разделы подготовки** |  |
| **1** | Теоретическая подготовка | | **8** |
| **2** | Общая физическая подготовка | | **67** |
| **3** | Специальная физическая подготовка | | **31** |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | | **28** |
| **5** | Контрольные испытания | | **4** |
| **6** | Соревновательная подготовка | | **6** |
|  | Общее количество часов | | **144 часа** |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**"Спортивно-оздоровительная подготовка" 5-6 года обучения**

**(36 учебных недель)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Группы:** | | **в2-4 (СОГ5)** |
|  | **Недельная нагрузка:** | | **4** |
|  | | **Разделы подготовки** |  |
| **1** | Теоретическая подготовка | | **6** |
| **2** | Общая физическая подготовка | | **69** |
| **3** | Специальная физическая подготовка | | **31** |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | | **28** |
| **5** | Контрольные испытания | | **4** |
| **6** | Соревновательная подготовка | | **6** |
|  | Общее количество часов | | **144 часа** |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**"Лёгкая атлетика" 3 года обучения**

**(36 учебных недель)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Группы:** | **ла1 (СОГ3)** |
| **Недельная нагрузка** | | **6 ч.** |
| **Разделы программы** | |  |
| 1 | **Теоретическая подготовка** | **17** |
| 2 | **Общая физическая подготовка** | **70** |
| 3 | **Специальная физическая подготовка** | **70** |
| 4 | **Техническая подготовка** | **32** |
| 5 | **Тактическая подготовка** | **17** |
| 6 | **Участие в спортивных соревнованиях** | **6** |
| 7 | **Контрольные мероприятия** | **4** |
|  |  | **216 часов** |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**"Русская лапта" 2 года обучения**

**(36 учебных недель)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Группы:** | **л1-5 (СОГ2)** |
| **Недельная нагрузка** | | **4 ч.** |
| **Разделы программы** | |  |
| 1 | **Техника безопасности** | **1** |
| 2 | **Основы теоретических знаний** | **5** |
| 3 | **Общая физическая подготовка** | **33** |
| 4 | **Специальная физическая подготовка** | **33** |
| 5 | **Техническая подготовка** | **31** |
| 6 | **Тактическая подготовка** | **15** |
| 7 | **Учебные и тренировочные игры** | **7** |
| 8 | **Участие в соревнованиях** | **15** |
| 9 | **Контрольные испытания** | **4** |
|  |  | **144 часа** |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**"Баскетбол" 2 года обучения**

**(36 учебных недель)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Группы:** | **б1-2 (СОГ2)** |
| **Недельная нагрузка** | | **4 ч.** |
| **Разделы программы** | |  |
| 1 | **Основы знаний** | **14** |
| 2 | **Общая физическая подготовка** | **50** |
| 3 | **Специальная физическая подготовка** | **37** |
| 4 | **Технико-тактическая подготовка** | **37** |
| 5 | **Контрольные нормативы** | **6** |
|  |  | **144 часа** |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**"Рукопашный бой "**

**(36 учебных недели)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Группы:** | | **рб1 (СОГ2)** | **рб2 (СОГ4)** |
|  | **Недельная нагрузка:** | | **6** | **8** |
|  | | **Разделы подготовки** |  |  |
| **1** | Теоретическая подготовка | | **8** | **8** |
| **2** | Общая физическая подготовка | | **108** | **128** |
| **3** | Специальная физическая подготовка | | **38** | **56** |
| **4** | Техническая подготовка | | **38** | **28** |
| **5** | Тактическая подготовка | | **10** | **34** |
| **6** | Соревновательная подготовка | | **2** | **14** |
| **7** | Психологическая подготовка | | **6** | **6** |
| **8** | Инструкторская и судейская практика | | **-** | **8** |
| **8** | Контрольные испытания | | **6** | **6** |
|  | Общее количество часов | | **216 часов** | **288 часов** |

**Дополнительная бщеразвивающая программа**

**"КИОКУСИНКАЙ"**

**(36 учебных недели)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Группы:** | | **к2 (СОГ4)** |
|  | **Недельная нагрузка:** | | **8** |
|  | | **Разделы подготовки** |  |
| **1** | Теоретическая подготовка (ТП) | | **12** |
| **2** | Общая физическая подготовка (ОФП) | | **148** |
| **3** | Специальная физическая подготовка | | **77** |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | | **28** |
| **5** | Соревновательная подготовка | | **10** |
| **6** | Психологическая подготовка | | **5** |
| **7** | Инструкторская и судейская практика | | **2** |
| **8** | Контрольные испытания | | **6** |
|  | Общее количество часов | | **288 часов** |

**Дополнительная программа спортивной подготовки**

**"Вольная борьба "**

**(45 учебных недель+7 недель самостоятельной работы)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Группы:** | | **ВБ1 (НП1)** |
|  | **Недельная нагрузка:** | | **6** |
|  | | **Разделы подготовки** |  |
| **1** | Теоретическая подготовка | | **9** |
| **2** | Общая физическая подготовка | | **159** |
| **3** | Специальная физическая подготовка | | **42** |
| **3** | Техническая подготовка | | **18** |
| **4** | Тактическая подготовка | | **18** |
| **5** | Психологическая подготовка | | **18** |
| **6** | Контрольные мероприятия | | **6** |
|  | Общее количество часов | | **270** |
|  | **Самостоятельная работа** | |  |
| **1** | Медицинские, медико-биологические мероприятия | | **3** |
| **2** | Восстановительные мероприятия | | **9** |
| **3** | ОФП | | **21** |
| **4** | Теоретическая подготовка | | **9** |
|  | Общее количество часов на самостоятельную подготовку | | **42** |
|  | ИТОГО | | **312** |

Заместитель директора по УСР А.В.Викулова