

Утверждаю:

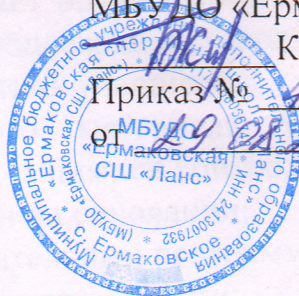
Директор

МБУДО «Ермаковская СШ "Ланс"»

К.В.Болотько

Приказ № _____

от _____



**Годовой учебный план
учебно-тренировочных занятий (в академических часах)
на 2024-2025 учебный год**

Пояснительная записка

Учебный план составлен с учётом вида деятельности, года обучения и отвечает основным задачам деятельности учреждения - организации содержательного досуга, удовлетворения потребности детей в занятиях физической культурой и спортом, укрепления здоровья, формирования общей культуры.

Годовое количество часов учебно-тренировочных занятий определено исходя из 36-ти учебных недель для воспитанников, занимающимся по дополнительным образовательным общеразвивающим программам, 45 учебных недели - для воспитанников, занимающимся по дополнительной программе спортивной подготовки. Начало и окончание реализации образовательных программ непосредственно через учебно-тренировочные занятия:

- дополнительные образовательные общеразвивающие программы с 09.09.2024 г. по 31.05.2025 г.;
- дополнительная программа спортивной подготовки с 01.09.2024 г. по 31.07.2025 г.

В летний период проводится летняя оздоровительная работа, индивидуальный тренировочный процесс по отдельному плану.

При планировании годового количества часов учитывалось исключение для планирования следующих праздничных дней: 4 ноября, 01-08 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 09-10 мая, 12 июня. Границы раздела содержания учебного плана определены с учётом примерных учебных планов по соответствующим утверждённым образовательным программам учреждения.

В 2024-2025 учебном году будет проходить обучение по 6 дополнительным общеразвивающим программам, 3 дополнительным программам спортивной подготовки.

По дополнительным общеразвивающим программам – 26 групп.

По дополнительной программе спортивной подготовки – 3 группы.

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 ПРОГРАММ

Дополнительная общеразвивающая программа
"Спортивно-оздоровительная подготовка" 1-2 года обучения
(36 учебных недель)

№ п/п	Группы:	ла4 (СОГ2), ф1,2 (СОГ2), рб1 (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:	ла3 (СОГ3), в1 (СОГ3), ла2 (СОГ4), п1(СОГ3) вб2(СОГ3), вб3-4 (СОГ4),
	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:	к1(СОГ6), рб3(СОГ5), ф3 (СОГ5), 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" 6 года обучения
(36 учебных недель)**

№ п/п	Группы:	ла1 (СОГ6)
	Недельная нагрузка	8 ч.
	Разделы программы	
1	Теоретическая подготовка	20
2	Общая физическая подготовка	98
3	Специальная физическая подготовка	66
4	Техническая подготовка	58
5	Тактическая подготовка	17
6	Участие в спортивных соревнованиях	10
7	Контрольные мероприятия	4
8	Инструкторская и судейская практика	5
9	Психологическая подготовка	10
		288 часов

**Дополнительная общеразвивающая программа
"Русская лапта"
(36 учебных недель)**

№ п/п	Группы:	л1-5 (СОГ1)
Недельная нагрузка		4 ч.
Разделы программы		
1	Техника безопасности	1
2	Основы теоретических знаний	12
3	Общая физическая подготовка	33
4	Специальная физическая подготовка	28
5	Техническая подготовка	31
6	Тактическая подготовка	13
7	Учебные и тренировочные игры	7
8	Участие в соревнованиях	15
9	Контрольные испытания	4
		144 часа

**Дополнительная общеразвивающая программа
"Баскетбол"
(36 учебных недель)**

№ п/п	Группы:	б1-2 (СОГ3)
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:	рб2 (СОГ4)
	Недельная нагрузка:	8
	Разделы подготовки	
1	Теоретическая подготовка	8
2	Общая физическая подготовка	128
3	Специальная физическая подготовка	56
4	Техническая подготовка	28
5	Тактическая подготовка	34
6	Соревновательная подготовка	14
7	Психологическая подготовка	6
8	Инструкторская и судейская практика	8
8	Контрольные испытания	6
	Общее количество часов	288 часов

**Дополнительная общеразвивающая 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 (НП2)
	Недельная нагрузка:	8

Разделы подготовки		
1	Теоретическая подготовка	9
2	Общая физическая подготовка	201
3	Специальная физическая подготовка	83
3	Техническая подготовка	25
4	Тактическая подготовка	18
5	Психологическая подготовка	18
6	Контрольные мероприятия	6
	Общее количество часов	360
Самостоятельная работа		
1	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3
2	Восстановительные мероприятия	9
3	ОФП	35
4	Теоретическая подготовка	9
	Общее количество часов на самостоятельную подготовку	56
	ИТОГО	416

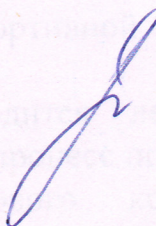
**Дополнительная программа спортивной подготовки
"Лапта"
(42 учебных недель+10 недель самостоятельной работы)**

№ п/п	Группы:	Л6 (НП1)
	Недельная нагрузка:	6
Разделы подготовки		
1	Теоретическая подготовка	15
2	Общая физическая подготовка	95
3	Специальная физическая подготовка	59
4	Техническая подготовка	55
5	Тактическая подготовка	10
6	Психологическая подготовка	10
7	Контрольные мероприятия	6
	Общее количество часов	250
Самостоятельная работа		
1	Медицинские, медико-биологические мероприятия	10
2	Восстановительные мероприятия	6
3	ОФП	40
4	Теоретическая подготовка	6
	Общее количество часов на самостоятельную подготовку	62
	ИТОГО	312

**Дополнительная программа спортивной подготовки
"Баскетбол"
(42 учебных недель+10 недель самостоятельной работы)**

№ п\п	Группы:	Б3 (НП2)
	Недельная нагрузка:	8
	Разделы подготовки	
1	Теоретическая подготовка	20
2	Общая физическая подготовка	60
3	Специальная физическая подготовка	56
4	Участие в спортивных соревнованиях	14
5	Техническая подготовка	100
6	Тактическая подготовка	20
7	Психологическая подготовка	20
8	Контрольные мероприятия	6
9	Интегральная подготовка	40
	Общее количество часов	336
	Самостоятельная работа	
1	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2
2	Восстановительные мероприятия	20
3	ОФП	54
4	Теоретическая подготовка	4
	Общее количество часов на самостоятельную подготовку	80
	ИТОГО	416

Заместитель директора



А.В.Викулова