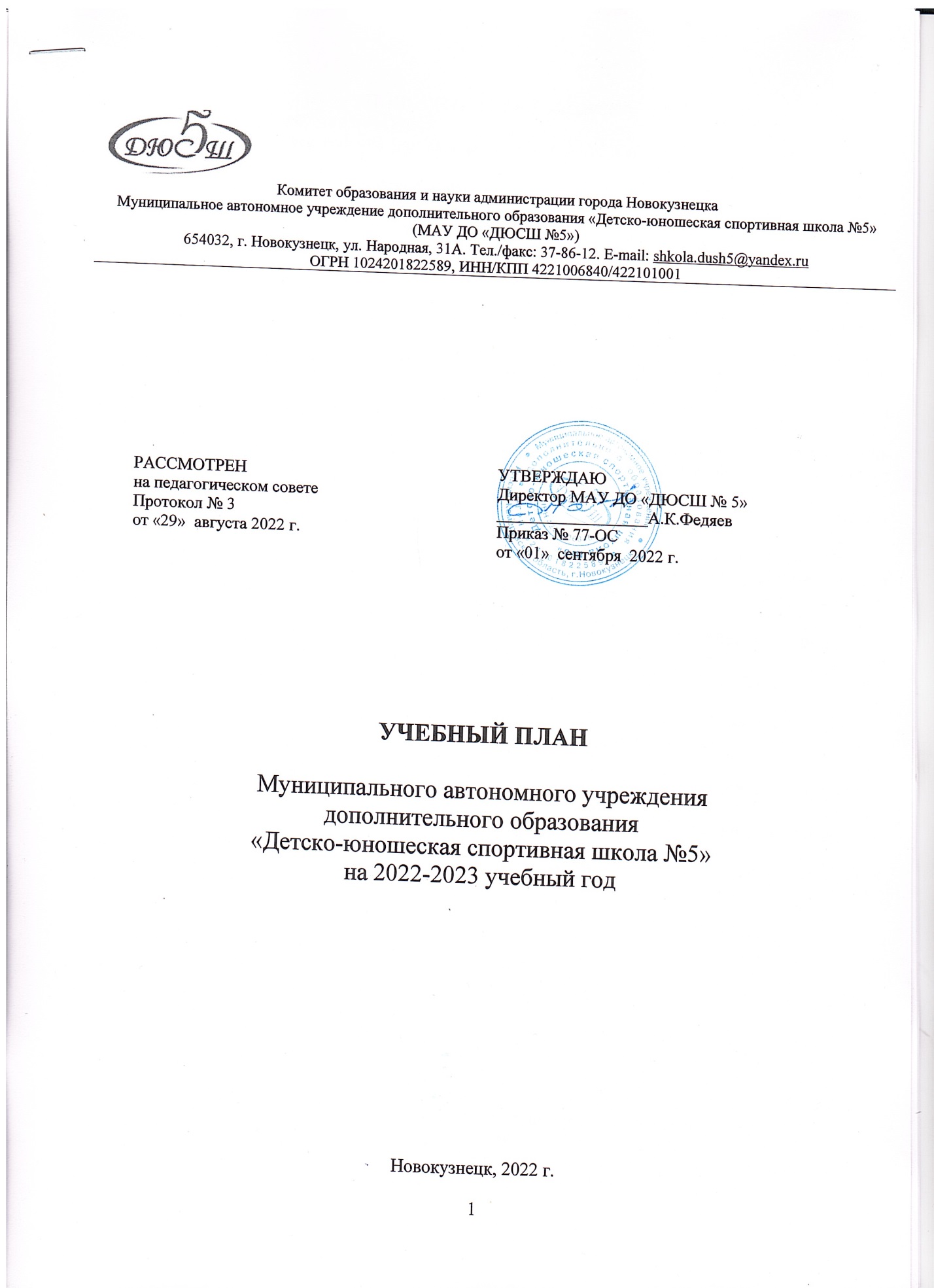
****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Учебный план разработан на основе:

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.);

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017г. №1642);

- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2014 г. №996-р);

- Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. №2403-р);

- Программа патриотического воспитания граждан на период 2-16-2020 годов (Постановление Правительства РФ от 30.12.2015 г. №1493);

- Указ Президента Российской Федерации «О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников» (от 29.10.2015 г. №536);

- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 г. №298);

- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- [Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.](http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122) Санитарные правила СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении рекомендаций (вместе с «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»);

- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);

- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019г. №740);

- Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 г. №86-03;

- Приказ Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. N 671 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Чир спорт";

- Локальные акты МАУ ДО «ДЮСШ №5», Устав, Учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка.

Учебный план является документом, регламентирующим образовательную деятельность МАУ ДО «ДЮСШ № 5». Учебный план определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения по дополнительным общеразвивающим программам, предусмотренных федеральным государственным образовательным стандартом по физической культуре, определяющих максимально возможную физическую нагрузку для детей разного возраста связанную с их физиологическими особенностями, а также максимальным количеством часов на освоение дополнительным образовательным программам по видам спорта.

Принцип вариативности учебного плана предполагает свободный выбор спортивной деятельности учащихся, в соответствии с их способностями и возможностью заниматься в двух объединениях по разным видам спорта.

Принцип преемственности и непрерывности учебного плана осуществляется в соответствии с этапами многолетней подготовки:

* этап спортивно-оздоровительный (весь период);
* этап начальной подготовки (3года);
* этап учебно-тренировочный (5 лет).

В 2022-2023 учебном году в МАУ ДО «ДЮСШ №5» реализуются следующие общеобразовательные общеразвивающиеся дополнительные образовательные программы:

Таблица №1

**Дополнительные общеобразовательные программы**

**по муниципальному заданию**

|  |  |
| --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование программы** |
|  | ДОПП «Киокусинкай» для учащихся 10-17 лет. |
|  | ДООП «Киокусинкай: юный каратист» для учащихся 5-9 лет |
|  | ДОПП «Спортивная борьба» для учащихся 10-17 лет |
|  | ДОПП «Игра в футбол» для учащихся 8-17 лет. |
|  | ДООП «Игра в футбол: юный футболист» для учащихся 5-7 лет |
|  | ДООП "Атлетическая гимнастика" для обучающихся 10-17 лет. |
|  | ДООП «Чир спорт» для обучающихся 7-17 лет. |
|  | ДООП «Подвижные игры с элементами чир спорта» для учащихся 5-6 лет |
|  | ДООП «Фитнес-аэробика» для обучающихся 6-18 лет. |
|  | ДООП «Юный гроссмейстер» для обучающихся 5-18 лет. |
|  | ДООП «Лыжные гонки» для обучающихся 9-17 лет. |
|  | ДООП «Каратэ-до Шотокан» для учащихся 10-17 лет |
|  | ДООП «Подвижные игры с элементами каратэ-до «Шотокан» для учащихся 5-9 лет |

Таблица №2

**Дополнительные образовательные программы на платной основе**

|  |  |
| --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование программы** |
|  | ДООП «Киокусинкай» для детей 4-9 лет. |
|  | ДООП «Спортивная борьба» для детей 4-9 лет. |

Продолжительность одного учебного (тренировочного) занятия в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки 1 года обучения – 2 академических часа, в группах начальной подготовки 2 и 3 годов обучения, группах учебно-тренировочной подготовки – 3 академических часа. Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Для объединений, созданных на базе дошкольных образовательных организаций продолжительность учебных тренировочных занятий может составлять 25-30 минут.

Продолжительность реализации дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ составляет:

**-** 36 недель занятий непосредственно в МАУ ДО «ДЮСШ №5» в спортивно-оздоровительных объединениях и группах начальной подготовки.

- 46 неделя занятий непосредственно в условиях МАУ ДО «ДЮСШ №5» и дополнительных 6 недель в летнее время каникулярное время по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха в учебно-тренировочных группах.

Программный материал выстраивается по принципу возрастающей сложности с учетом возрастных психологических, физических возможностей и дифференцированного подхода к каждому учащемуся. Дополнительные общеразвивающие программы разработаны с учетом современных требований обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, постепенность, повторность, наглядность) и специфических принципов:

- непрерывность тренировочного процесса (круглогодичный и многолетний характер);

- постепенное и максимальное увеличение тренировочных нагрузок;

- цикличность тренировочного процесса.

Учебный план включает в себя:

1. объем почасовой нагрузки учебных (тренировочных) занятий;

2. выполнение контрольных нормативов по теоретической, общефизической, специальной, технической, тактической подготовке;

3. прохождение семинаров по подготовке инструкторов-общественников и судей по спорту.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую подготовку. Постепенно увеличивается, затем стабилизируется и уменьшается объем нагрузок, направленных на общую физическую подготовку. Инструкторская, судейская практика и восстановительные мероприятия на этапе начальной подготовки (1-3 год) не проводятся. Инструкторская и судейская практика начинается на учебно-тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах подготовки. Учащиеся должны научиться, вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря. Теоретическая подготовка учащихся, на этапах обучения, содержит необходимые знания, включающая вопросы развития избранного вида спорта, врачебного контроля и самоконтроля, профилактики травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятии спортом. Участие в соревнованиях осуществляется согласно календарю спортивно-массовых мероприятий.

Недельный объем учебно-тренировочной нагрузки может быть уменьшен на 25% в связи с большой нагрузкой на учащихся, спецификой вида спорта, наличием материально-технической базы, возрастом учащихся и другими объективными обстоятельствами за счет практических занятий.

Контроль сформированных знаний, умений и навыков в объединениях осуществляется по результатам выполнения ими контрольных нормативов по физической и теоретической подготовленности, выступлений учащихся на соревнованиях различного уровней, выполнению нормативов спортивных разрядов, присвоения званий по избранному виду спорта.

Развитие материально-технической базы спортивной школы осуществляется в соответствии с Программой развития школы, а также планом финансово-хозяйственной деятельности, согласованным с Наблюдательным советом школы.

В целях совершенствования деятельности школы возможно предоставление платных дополнительных образовательных и иных услуг, предусмотренных Уставом МАУ ДО «ДЮСШ №5», лицензией на осуществление образовательной деятельности № 15543 от 03.12.2015 г. и Положением о порядке предоставления платных дополнительных образовательных и иных услуг и расходования полученных средств и прейскуранта цен на оказание платных дополнительных образовательных и иных услуг в МАУ ДО «ДЮСШ № 5» г. Новокузнецка, Кемеровской области.

Учебный план направлен на достижение основной цели деятельности МАУ ДО «ДЮСШ №5» - это создание условий для физического, спортивного и духовного совершенствования подростков и молодежи, путем проведения на регулярной основе учебных (тренировочных) занятий, спортивно-массовых мероприятий, учебно-тренировочных сборов, организации спортивно-оздоровительной и методической работы.

Норматив наполняемости объединений устанавливается в зависимости от этапа и года обучения. Численный состав объединения может быть уменьшен, при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Таблица №3

Норматив наполняемости объединений

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование этапа обучения | Год обучения | Минимальное число обучающихся в объединении | Максимальное  число обучающихся в объединении | Максимальное количество учебных часов в неделю по программе |
| Спортивно - оздоровительная  группа | Весь период | 15 | 30 | 6 |
| Группы начальной подготовки | 1 | 15 | 20 | 6 |
| 2 | 15 | 20 | 9 |
| 3 | 15 | 20 | 9 |
| Учебно – тренировочные группы | 1 | 10 | 15 | 12 |
| 2 | 10 | 15 | 14 |
| 3 | 8 | 15 | 16 |
| 4 | 8 | 12 | 18 |
| 5 | 8 | 12 | 20 |

1. **Учебный план ДООП по муниципальному заданию.**
   1. **Учебный план ДООП «Киокусинкай» для учащихся 10-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы** | **Модули** | | | | | | | |
| **Начальная подготовка** | | | | | **Учебно-тренировочные** | | |
| **1** | | **2** | | **3** | **1** | **2** | **3** |
|  | Теоретическая подготовка | 8 | | 12 | | 12 | 17 | 19 | 20 |
|  | Общая физическая подготовка | 70 | | 108 | | 100 | 182 | 199 | 207 |
|  | Специальная физическая подготовка | 60 | | 80 | | 85 | 143 | 162 | 182 |
|  | Технико-тактическая подготовка | 68 | | 96 | | 99 | 146 | 190 | 225 |
|  | Контрольные испытания | 4 | | 6 | | 8 | 12 | 14 | 18 |
|  | Инструкторская и судейская практика | - | | 4 | | 4 | 6 | 8 | 12 |
|  | Восстановительные мероприятия | - | | 12 | | 12 | 12 | 42 | 60 |
|  | Врачебный и медицинский контроль | 6 | | 6 | | 4 | 10 | 10 | 12 |
|  | Соревновательная подготовка | По плану | | | | | | | |
| Общее кол-во часов | | **216** | **324** | | **324** | | **552** | **644** | **73** |

* 1. **Учебный план ДООП «Киокусинкай: юный каратист» для учащихся 5-9 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование темы | **модули** | | |
| **СО-1** | **СО-2** | **СО-3** |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 2 | 60 |
| 2. | Общая физическая  подготовка | 20 | 40 | 28 |
| 3. | Специальная  физическая подготовка | 8 | 18 | 40 |
| 4. | Техническая подготовка | 10 | 20 | 71 |
| 5. | Подвижные игры, эстафеты. | 30 | 60 | 9 |
| 6. | Приёмные и переводные испытания | 2 | 4 | 6 |
| Общее кол-во часов | | **70** | ***144*** | ***216*** |

* 1. **Учебный план по ДООП «Спортивная борьба» для учащихся 10-17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Разделы** | **Модули** | | | | | |
| **Начальная подготовка** | | | **Учебно-тренировочные** | | |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** |
| 1. | Теоретическая подготовка | 10 | 14 | 14 | 16 | 16 | 16 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 95 | 110 | 89 | 146 | 153 | 166 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 36 | 82 | 97 | 127 | 167 | 207 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 54 | 83 | 83 | 153 | 163 | 173 |
| 5. | Психологическая подготовка | 3 | 8 | 8 | 20 | 24 | 28 |
| 6. | Соревновательная подготовка | 4 | 8 | 14 | 24 | 34 | 44 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | 2 | 4 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 8. | Приёмные и переводные испытания | 6 | 6 | 6 | 14 | 20 | 26 |
| 9. | Медико- восстановительные мероприятия | 6 | 9 | 9 | 46 | 56 | 66 |
| **Общее количество часов** | | **216** | **324** | **324** | **552** | **644** | **736** |

**1.4.Учебный план ДООП «Игра в футбол» для учащихся 8-17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Разделы** | **Модули** | | | | | | | |
| **Начальная подготовка** | | | **Учебно-тренировочные** | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 8 | 12 | 12 | 17 | 17 | 18 | 18 | 20 |
| **2** | Общая физическая подготовка | 106 | 140 | 110 | 192 | 198 | 202 | 220 | 225 |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 44 | 66 | 71 | 127 | 152 | 171 | 204 | 232 |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 40 | 73 | 89 | 126 | 171 | 205 | 220 | 257 |
| **5** | Психологическая подготовка | - | 3 | 3 | 10 | 12 | 14 | 18 | 20 |
| **6** | Соревновательная подготовка | 12 | 15 | 24 | 30 | 31 | 36 | 44 | 50 |
| **7** | Инструкторская и судейская практика |  | 4 | 4 | 6 | 8 | 30 | 32 | 34 |
| **8** | Приёмные и переводные испытания | 6 | 7 | 7 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 |
| **9** | Медико- восстановительные мероприятия | - | 4 | 4 | 36 | 42 | 50 | 60 | 70 |
| **Общее количество часов** | | **216** | **324** | **324** | **552** | **644** | **736** | **828** | **920** |

**1.5.Учебный план ДООП «Игра в футбол: юный футболист» для учащихся 5-7 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Разделы** | **модули** | | |
| **СО-1** | **СО-2** | **СО-3** |
|  | Вводное занятие. Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 |
|  | Общая физическая подготовка | 20 | 40 | 60 |
|  | Специальная физическая подготовка | 8 | 18 | 28 |
|  | Техническая подготовка | 10 | 20 | 40 |
|  | Подвижные игры, эстафеты | 30 | 60 | 71 |
|  | Соревновательная подготовка | - | - | 9 |
|  | Приёмные и переводные испытания | 2 | 4 | 6 |
| **Общее количество часов** | | 70 | 144 | 216 |

**1.6.Учебный план ДООП «Чир спорт» для учащихся 7-17 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы** | **Модули** | | |
| **Начальная подготовка** | | |
| **1** | **2** | **3** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 |
| **2** | Общая физическая подготовка | 75 | 83 | 83 |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 59 | 111 | 111 |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 40 | 68 | 68 |
| **5** | Диагностика | 2 | 2 | 2 |
| **6** | Итоговое занятие | 8 | 9 | 9 |
| **Общее количество часов** | | **216** | **324** | **324** |

**1.7. Учебный план для ДООП «Подвижные игры с элементами чир спорта» для детей5-6 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/** | **Разделы** | **Модули** | |
| **СО-1** | **СО-2** |
|  | Теоретическая подготовка | 1 | 2 |
|  | Общая физическая подготовка | 26 | 52 |
|  | Специальная физическая подготовка | 20 | 40 |
|  | Подвижные игры, эстафеты | 22 | 44 |
|  | Диагностика | 2 | 4 |
|  | Итоговое занятие | 1 | 2 |
| **Общее количество часов** | | **72** | **144** |

* 1. **Учебный план ДООП «Атлетическая гимнастика» для детей 10- 18 лет (нормативный срок освоения – 3 года)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы** | **Модули** | | |
| **Начальная подготовка** | | |
| **1** | **2** | **3** |
|  | Теоретическая подготовка | 6 | 8 | 8 |
|  | Общая физическая подготовка | 134 | 151 | 140 |
|  | Специальная физическая подготовка | 66 | 143 | 150 |
|  | Врачебный, медицинский контроль | 4 | 4 | 6 |
|  | Приёмные и переводные испытания | 6 | 8 | 6 |
|  | Соревновательная подготовка |  | 6 | 8 |
|  | Восстановительные мероприятия |  | 4 | 6 |
| **Общее количество часов** | | **216** | **324** | **324** |

**1.9.Учебный план ДООП «Лыжные гонки» для учащихся 9-17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы** | **Модули** | | | | | | |
| **Начальная подготовка** | | | **Учебно-тренировочные** | | | |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** |
|  | Теоретическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 15 | 17 | 21 | 25 |
|  | Общая физическая подготовка | 110 | 132 | 132 | 238 | 258 | 278 | 298 |
|  | Специальная физическая подготовка | 50 | 86 | 86 | 120 | 150 | 180 | 210 |
|  | Технико-тактическая подготовка | 47 | 89 | 89 | 119 | 149 | 179 | 209 |
|  | Выполнение контрольных нормативов |  | 5 | 5 | 12 | 12 | 12 | 12 |
|  | Врачебный, медицинский контроль |  |  |  | 6 | 6 | 6 | 6 |
|  | Восстановительные мероприятия |  |  |  | 30 | 35 | 39 | 43 |
|  | Инструкторская и судейская практика |  |  |  | 12 | 17 | 21 | 25 |
|  | Соревновательная подготовка | 3 | 6 | 6 | По плану | | | |
| **Общее количество часов** | | **216** | **324** | **324** | **552** | **644** | **736** | **828** |

* 1. **Учебный план ДООП «Юный гроссмейстер» для детей 5-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы | Уровни освоения программы | | | | | |
| Стартовый | | Базовый | | Продвинутый | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Правила шахмат | 142 |  |  |  |  |  |
| 3 | Дебют |  | 22 | 68 | 96 | 114 | 108 |
| 4 | Миттельшпиль |  | 77 | 116 | 174 | 155 | 142 |
| 5 | Эндшпиль |  | 31 | 30 | 52 | 53 | 72 |
| 6 | Турнирная дисциплина |  | 12 |  |  |  |  |
| 7 | Итоговое занятие | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Общее количество часов | | 144 | 144 | 216 | 324 | 324 | 324 |

* 1. **Учебный план ДООП Каратэ-До «Шотокан»** **для учащихся 10-17 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы** | **модули** | | | |
| **ГНП-1** | **ГНП-2** | **ГНП-3** | **УТГ-1** |
|  | Теоретическая подготовка | 8 | 12 | 12 | 17 |
|  | Общая физическая подготовка | 60 | 55 | 55 | 40 |
|  | Специальная физическая подготовка | 40 | 46 | 46 | 60 |
|  | Акробатическая подготовка | 16 | 22 | 22 | 36 |
|  | Техника каратэ | 46 | 91 | 91 | 201 |
|  | Спарринговая техника | 18 | 46 | 46 | 104 |
|  | Ката | 22 | 46 | 46 | 82 |
|  | Контрольные испытания | 6 | 6 | 6 | 12 |
| **Общее количество часов** | | **216** | **324** | **324** | **552** |

* 1. **Учебно-тематический план ДООП «Подвижные игры с элементами каратэ-До «Шотокан» для учащихся 5-9 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Разделы** | **модули** | | |
| **СО-1** | **СО-2** | **СО-3** |
|  | Вводное занятие. Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 |
|  | Общая физическая подготовка | 20 | 40 | 60 |
|  | Специальная физическая подготовка | 8 | 18 | 28 |
|  | Техническая подготовка | 10 | 20 | 40 |
|  | Подвижные игры, эстафеты | 30 | 60 | 71 |
|  | Соревновательная подготовка |  |  | 9 |
|  | Приёмные и переводные испытания | 2 | 4 | 6 |
| **Общее количество часов** | | 70 | 144 | 216 |

* 1. **Учебный план ДООП «Фитнесс-аэробика» для учащихся 7-17 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Разделы** | **модули** | | |
| **ГНП-1** | **ГНП-2** | **ГНП-3** |
| **1** | Вводное занятие. Теоретическая подготовка | 2 | 4 | 4 |
| **2** | Общая физическая подготовка | 49 | 64 | 64 |
| **3** | Специальная физическая подготовка | 74 | 115 | 115 |
| **4** | Специальная техническая подготовка | 64 | 112 | 112 |
| **5** | Культурно-досуговые | 8 | 8 | 8 |
| **6** | Соревновательная подготовка | 11 | 15 | 15 |
| **7** | Приёмные и переводные испытания | 8 | 6 | 6 |
| **Общее количество часов** | | **216** | **324** | **324** |

2.**ДООП на платной основе**

**2.1. Учебный план ДООП «Киокусинкай» для детей 4-9 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы**  **Модуль/**  **количество часов в неделю** | **1модуль**  **2ч** | **2модуль**  **2ч** | **3модуль**  **2ч** | **4модуль**  **2ч** | | **5модуль**  **2ч** |
| **Теоретические занятия** | **4** | **4** | **4** | **4** | | **4** |
| **из них:** |  | | | | | |
| Режим дня и правила личной гигиены | 1 | 1 | - | - | | - |
| Профилактика травматизма | 1 | 1 | 2 | - | | - |
| Правила поведения на тренировках по киокусинкай | 2 | 2 |  | - | | - |
| Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) | - | - | 2 | - | | - |
| История физической культуры Физическая культура и спорт в России. | - | - | - | 1 | | 1 |
| Гигиена, врачебный контроль, профилактика травматизма |  |  |  | 2 | | 2 |
| Самоконтроль, техника безопасности |  |  |  | 1 | | 1 |
| **Общефизическая подготовка** | **68** | **68** | **68** | **68** | | **68** |
| **из них:** |  | | | | | |
| Основные виды движения | 27 | 27 | 22 | | 27 | 27 |
| Гимнастика и акробатика | 9 | 9 | 9 | | 9 | 9 |
| Подвижные игры и эстафеты | 18 | 18 | 18 | | 9 | 9 |
| Специальные игры и упражнения по киокусинкай | 14 | 14 | 19 | | 23 | 23 |
| **Контрольные нормативы** | **4** | **4** | **4** | | **4** | **4** |
| **Всего, часов:** | **76** | **76** | **76** | | **76** | **76** |

* 1. **Учебный план по ДООП «Спортивная борьба**

**(дисциплина греко-римская борьба)» для детей 4-9 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы**  **Модули,**  **количество часов в неделю** | **1 год**  **2ч** | **2 год**  **2ч** | **3 год**  **2ч** | **4 год**  **2ч** | **5 год**  **2ч** |
| **Теоретические занятия** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** |
| Режим дня и правила личной гигиены | 2 | 1 | - | - | - |
| Профилактика травматизма | 2 | 1 | 2 | - | - |
| Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) | - | - | 2 | - | - |
| История физической культуры Физическая культура и спорт в России. | - | - | - | 1 | 1 |
| Гигиена, врачебный контроль, профилактика травматизма | - | - | - | 2 | 2 |
| Самоконтроль, техника безопасности | - | - | - | 1 | 1 |
| **Общефизическая подготовка** | **68** | **68** | **68** | **68** | **68** |
| Основные виды движения | 27 | 27 | 22 | 27 | 27 |
| Гимнастика и акробатика | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Подвижные игры и эстафеты | 18 | 18 | 18 | 9 | 9 |
| Специальные игры и упражнения по греко-римской борьбе | 14 | 14 | 19 | 23 | 23 |
| **Контрольные нормативы** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** |
| **Всего, часов:** | **76** | **76** | **76** | **76** | **76** |

**2.3.Учебный план ДООП «Общая физическая подготовка» для мужчин и женщин с 18 лет (нормативный срок освоения – 1 год)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы** | **1 модуль** | |
| **ТЕОРИЯ** | | | |
| 1 | Техника безопасности на занятиях по ОФП | 1 | |
| 2 | Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма. | 2 | |
| 3 | Естественно-культурные основы физического развития и воспитания личности | 1 | |
| 4 | Социально-психологические основы физического развития и воспитания личности | 1 | |
| 5 | Основы развития психофизических способностей человека и формирование здорового образа жизни | 1 | |
| **Всего:** | | **6** | |
| **ПРАКТИКА** | | | |
| 1 | Легкая атлетика | 8 | |
| 2 | Лыжный спорт и конькобежная подготовка | 6 | |
| 3 | Гимнастика, акробатика | 8 | |
| 4 | Спортивные и подвижные игры | 10 | |
| 5 | Специализация (вид спорта) | 34 | |
| **КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ** | | 4 | |
| **ВСЕГО ЧАСОВ** | | | **76** | |