

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 1 города Белореченска
муниципального образования Белореченский муниципальный район
Краснодарского края**

Принято на заседании
педагогического совета
МБУ ДО СШ 1
протокол от 31.08.2026 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ 1
_____ Л.М. Овчарова
Приказ от 31.08. 2026 № 109

**Учебный план
на 2026-2027 учебный год
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования спортивная школа №1
города Белореченска
муниципального образования Белореченский
муниципальный район Краснодарского края**

1. Пояснительная записка

Учебный план муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа №1 города Белореченска муниципального образования Белореченский муниципальный район Краснодарского края (далее – учебный план) является документом, регламентирующим организацию образовательного процесса в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа №1 города Белореченска муниципального образования Белореченский муниципальный район Краснодарского края (далее – МБУ ДО СШ 1) и нацелен на:

- обеспечение равных возможностей для занятий физической культурой и спортом учащихся вне зависимости от доходов и благосостояния семьи;

- формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями учащихся;

- обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта в интересах личности, общества по различным видам спорта, направленных на физическую и специальную подготовку учащихся, развитие их способностей в избранном виде спорта.

Учебный план отражает специфику МБУ ДО СШ 1, реализуя физкультурно-спортивную направленность в индивидуальных и игровых видах спорта.

Учебный план составлен в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями) (далее Федеральный закон № 273-ФЗ);

- Федеральным законом от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее Федеральный закон № 127-ФЗ);

- Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее — Федеральный закон № 329-ФЗ);

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической

культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) (далее - Приказ № 999);

- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее - Приказ № 634);

- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года) (далее - Приказ № 1144н);

- - Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (далее — СП 2.4.2. 4283-26);

- Постановлением правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Методическими рекомендациями «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта» (далее - Методические рекомендации), разработанные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» 6 февраля 2023 года;

- примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки (далее - примерная Программа) (ч. 4 ст. 75 Федерального закона № 273-ФЗ), утвержденными:

приказом Минспорта России от 22.11.2023 № 857 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;

приказом Минспорта России от 20.11.2023 № 825 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»;

приказом Минспорта России от 20.11.2023 № 826 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»;

- федеральными стандартами спортивной подготовки (далее - ФССП) (п. 24.1 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ):

федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 ноября 2025 года № 954;

федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 ноября 2025 года № 970;

федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России 12 декабря 2025 года № 1091.

- уставом и другими локальными нормативными актами МБУ ДО СШ 1.

Реализация дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение учащимися 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 учащихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения учащихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

В МБУ ДО СШ 1 реализуются следующие дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта:

1) дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта, направленные на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте:

дополнительные общеразвивающие программы ознакомительного уровня:

«Спорт для всех»;

«Спорт для всех–1»

- по баскетболу «Страна Баскетболия»;

- по волейболу «Страна Волейболия»;

- по вольной борьбе «Спортландия».

2) дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направленные на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства учащихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения учащихся в состав спортивных сборных команд:

дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;

дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»;

дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина – «вольная борьба»).

2. Расчет учебного плана по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

2.1. Расчет учебного плана по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (далее – программы СП) производится в соответствии с целью программ СП - достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства учащихся МБУ ДО СШ 1 посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения учащихся в состав спортивных сборных команд, а также в соответствии с иными целями программ СП:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья учащихся, организация их свободного времени;
- адаптация учащихся к жизни в обществе, их профессиональная ориентация;
- выявление и поддержка учащихся, проявивших выдающиеся способности.

2.2. Учебным планом МБУ ДО СШ 1 по программам СП в 2026-2027 учебном году определено 52 учебные недели.

2.3. При реализации программ СП используются следующие виды обучения:

- *учебно-тренировочные занятия* проводятся в виде групповых, индивидуальных, смешанных учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

В соответствии с п. 15.2 главы VI ФССП продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки — двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

2.4. Учебно-тренировочные занятия в МБУ ДО СШ 1 начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для учащихся в возрасте 16-18 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 (п.3.6.2 СП 2.4.3648-20).

2.5. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в МБУ ДО СШ 1:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с учащимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки учащихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

- учебно-тренировочные мероприятия установлены с учетом приложения № 3 к ФССП по каждому виду спорта и включают в себя: учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям, к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России, по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям, официальным спортивным соревнованиям Краснодарского края, по общей и (или) специальной физической подготовке, в каникулярный период, просмотрные учебно-тренировочные мероприятия. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в МБУ ДО СШ 1 в целях качественной подготовки учащихся и направлены на непрерывную подготовку учащихся в течение года.

- спортивные соревнования установлены с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП по каждому виду спорта.

2.6. Учебный план по программам СП служит основой годового плана-графика учебно-спортивной работы по каждому виду спорта.

2.7. В учебном плане распределение времени осуществляется по годам обучения в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

2.8. В соответствии с Приложением № 1 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденному приказом Минспорта России от 14 ноября 2025 г. № 954 (далее – ФССП по

виду спорта «баскетбол») в учебном плане определяются сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (Таблица 1).

Таблица 1 - Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15-30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-6	11	12-24

В соответствии с Приложением № 2 к ФССП по виду спорта «баскетбол» в учебном плане определён объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (Таблица 2).

Таблица 2 - Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	6-8	8-14	8-14	8-14	12-18	12-18	12-18
Общее количество часов в год	234	312	312	416	416	416	624	624	624

Годовой учебно-тренировочный план (таблица 4) разработан с учетом приложения 5 к ФССП по виду спорта «баскетбол» (Таблица 3).

Таблица 3 - Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	18-20	16-18	14-16	12-14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	16-18	16-18
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	7-12
4.	Техническая подготовка (%)	30-32	28-30	24-26	20-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1- 3	2-4	2-4
8.	Интегральная подготовка (%)	8-10	10-12	16-18	16-20

Таблица 4 – Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)							
		наименование групп													
		НП1		НП2		НП3		УТ1		УТ2		УТ3		УТ4-УТ6	
		Недельная нагрузка в часах													
		4,5		6		7		10		11		12		12	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
		2		2		2		3		3		3		3	
		Минимальная наполняемость групп (человек)													
		10		10		10		8		8		8		8	
1.	Общая физическая подготовка	46	19,7%	56	17,9%	56	17,9%	64	15,4%	64	15,4%	64	15,4%	75	12,0%
2.	Специальная физическая подготовка	32	13,7%	49	15,7%	49	15,7%	72	17,3%	72	17,3%	72	17,3%	106	17,0%
3.	Участие в спортивных соревнованиях	10	4,3%	12	3,8%	12	3,8%	24	5,8%	24	5,8%	24	5,8%	55	8,8%
4.	Техническая подготовка	74	31,6%	93	29,8%	93	29,8%	102	24,5%	102	24,5%	102	24,5%	131	21,0%
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	17,9%	56	17,9%	56	17,9%	71	17,1%	71	17,1%	71	17,1%	127	20,4%
6	Инструкторская, судейская практика	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	4	1,0%	4	1,0%	4	1,0%	12	1,9%
7	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	5	2,1%	7	2,2%	7	2,2%	10	2,4%	10	2,4%	10	2,4%	16	2,6%
8	Интегральная подготовка	23	9,8%	37	11,9%	37	11,9%	67	16,1%	67	16,1%	67	16,1%	100	16,0%
9	Тестирование и контроль	2	0,9%	2	0,6%	2	0,6%	2	0,5%	2	0,5%	2	0,5%	2	0,3%
	Общее количество часов в год	234	100%	312	100,0%	312	100,0%	416	100%	416	100%	416	100,0%	624	100%
в том числе самостоятельная работа		46		62		62		82		82		82		124	

2. В соответствии с Приложением № 1 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденному приказом Минспорта России от 14 ноября 2025 г. № 970 (далее – ФССП по виду спорта «волейбол») в учебном плане определяются сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (Таблица 5).

Таблица 5 - Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14-28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-6	11	12-24

2.9. В соответствии с Приложением № 2 к ФССП по виду спорта «волейбол» в учебном плане определен объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (Таблица 6).

Таблица 6 - Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	6-8	10-12	10-12	10-12	12-18	12-18	12-18
Общее количество часов в год	234	312	312	520	520	520	624	624	624

Годовой учебно-тренировочный план (таблица 8) разработан с учетом приложения 5 к ФССП по виду спорта «волейбол» (Таблица 7).

Таблица 7 - Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-30	27-29	18-24	15-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11-13	12-14	13-15	14-16
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-14	5-15
4.	Техническая подготовка (%)	22-24	23-25	23-27	23-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-16	15-20	18-25	18-30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-4	2-4
8.	Интегральная подготовка (%)	17-19	15-17	10-14	10-15

Таблица 8 – Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		Наименование групп								
		НП1	НП2	НП3	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ5	УТ6
		Недельная нагрузка (час.)								
		4,5-6	6-8	6-8	10-12	10-12	10-12	12-18	12-18	12-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (час.)								
		2	2	2	3	3	3	3	3	3
		Минимальная наполняемость групп (человек)								
		14	14	14	12	12	12	12	12	12
1	Общая физическая подготовка	68	88	88	97	97	97	100	100	100
2	Специальная физическая подготовка	27	40	40	74	74	74	92	92	92
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	26	26	26	37	37	37
4	Техническая подготовка	54	74	74	124	124	124	150	150	150
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	34	54	54	95	95	95	130	130	130
6	Инструкторская, судейская практика	0	0	0	14	14	14	17	17	17
7	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	5	7	7	16	16	16	16	16	16
8	Интегральная подготовка	44	47	47	72	72	72	80	80	80
9	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Общее количество часов в год	234	312	312	520	520	520	624	624	624
	в том числе самостоятельная работа (не более 20% от общего количества часов)	46	62	62	104	104	104	124	124	124

2.10. В соответствии с Приложением № 1 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденному приказом Минспорта России от 08 декабря 2025 г. № 1091 (далее – ФССП по виду спорта «спортивная борьба») в учебном плане определяются сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (Таблица 9).

Таблица 9 - Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10-20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8-16

В соответствии с Приложением № 2 к ФССП по виду спорта «спортивная борьба» в учебном плане определен объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (Таблица 10).

Таблица 10 - Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

Этапный норматив	Этап начальной подготовки и годы спортивной подготовки				Тренировочный этап и годы спортивной подготовки				
	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	6-8	6-8	10-12	10-12	10-12	12-20	12-20
Общее количество часов в год	234	312	312	312	520	520	520	624	624

Годовой учебно-тренировочный план (таблица 12) разработан с учетом приложения 5 к ФССП по виду спорта «спортивная борьба» (Таблица 11).

Таблица 11 - Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-61	43-47	36-39	26-28
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-20	18-21	20-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	6-8
4.	Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-18	12-14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-14	13-16	17-21	17-20	24-27
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-3	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	2-4	4-6	4-6	6-8

Таблица 12 – Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы по виду спорта «спортивная борьба» спортивная дисциплина «вольная борьба»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		наименование групп									
		НП1	НП2	НП3	НП4	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ5	ССМ
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5-6	6-8	6-8	6-8	10-12	10-12	10-12	12-20	12-20	20-28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	2	3	3	3	3	3	4
		Минимальная наполняемость групп (человек)									
		10	10	10	10	8	8	8	8	8	4
1.	Общая физическая подготовка	144	180	180	180	234	234	234	232	232	270
2.	Специальная физическая подготовка	40	56	56	56	86	86	86	118	118	229
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	11	11	11	19	19	62
4.	Техническая подготовка	12	22	22	22	52	52	52	94	94	124
5.	Тактическая подготовка	8	15	15	15	51	51	51	62	62	160
6.	Теоретическая подготовка	12	15	15	15	26	26	26	27	27	40
7.	Психологическая подготовка	12	12	12	12	20	20	20	24	24	60
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2
9.	Инструкторская практика	-				5	5	5	6	6	15
10.	Судейская практика	-				5	5	5	6	6	16
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	5	5	5	14	14	14	16	16	31
12.	Восстановительные мероприятия	2	5	5	5	14	14	14	16	16	31
	Общее количество часов в год	234	312	312	312	520	520	520	624	624	1040
в том числе самостоятельная работа		46	62	62	62	104	104	104	124	124	208

3. Расчет учебного плана по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта

3.1. Расчет учебного плана по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (далее – ДОП) производится в соответствии с целью программ ДОП - развитие мотивации у детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом, оздоровление путём повышения их физической подготовленности, а также в соответствии с уточняющими целями ДОП, которые определяются на каждом отдельном занятии:

формирование начальных знаний в области физической культуры и спорта;

мотивация учащихся к познавательной деятельности;

расширение индивидуального фонда основных жизненно важных двигательных умений и навыков;

участие в физкультурных и оздоровительных мероприятиях;

развитие коммуникативных навыков, чувства ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих, взаимоуважения, дисциплинированности, целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей.

Достижение цели в учебном плане раскрывается через решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- развитие физических, морально-этических и волевых качеств.
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по виду спорта;
- профилактика вредных привычек.

3.2. Учебным планом МБУ ДО СШ 1 определено количество учебных недель в 2026-2027 учебном году:

- по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта, реализуемых в рамках оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в муниципальном образовании Белореченский район в соответствии с социальным сертификатом учащихся - 34 недели;

- по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта, реализуемым в рамках муниципального задания – 42 недели.

3.3. Особенности осуществления образовательной деятельности в МБУ ДО СШ 1 по ДОП являются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной, с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей учащихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими учащимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- самостоятельная работа учащихся;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При объединении в одну группу для проведения учебно-тренировочного занятия занимающихся различного года обучения, разного возраста и спортивной квалификации разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, а наполняемость группы должна определяться с учётом техники безопасности в соответствии с образовательной программой.

Реализация Программы осуществляется по очной форме обучения, но в случае необходимости обучение может осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (в случае невозможности организации образовательной деятельности в местах проведения учебно-тренировочных занятий в МБУ ДО СШ 1 по климатическим, санитарно-эпидемиологическим и другим причинам, в период карантина, чрезвычайных ситуаций, в период режима «повышенной готовности»).

Режим занятий предусматривает периодичность и продолжительность занятий:

- общее количество часов Программы – 68 часов;
- количество занятий в неделю – 2;
- продолжительность одного занятия - 45 минут с 10-минутным перерывом;
- количество часов в неделю – 4.

Программой предусматривается увеличение количества часов до 6 часов в неделю в случае, если по расписанию занятие выпадает на государственный праздник и, если Программой предусмотрено такой вид

занятия как поход, экскурсия или посещение спортивных соревнований в качестве зрителей.

На время командировок и болезни тренера-преподавателя может предусматриваться самостоятельная работа.

На самостоятельное обучение выносятся такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка.

Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.75) не предусматривает проведение итоговой аттестации по Программе. Соответствие результатов освоения Программы заявленным целям и планируемым результатам обучения определяется тренером-преподавателем методом наблюдения.

Поэтому учебный план Программы содержит наименование разделов и тем, определяет последовательность и общее количество часов на их изучение (с указанием теоретических и практических видов занятий).

3.4. Расчет учебного плана по дополнительной общеразвивающей программе ознакомительного уровня «Спорт и здоровье» отражен в Таблице 13.

Таблица 13 - Содержание учебного плана по дополнительной общеразвивающей программе ознакомительного уровня «Спорт и здоровье»

	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4		
1.1	Правила поведения в спортивной школе. Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Знакомство с целями и задачами Программы.	0,5	0,5		Блиц-опрос
1.2	Общие представления об осанке, её влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.	0,5	0,5		Блиц-опрос
1.3	Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий спортом.	0,5	0,5		Блиц-опрос
1.4	Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Режим питания.	1	1		Блиц-опрос
1.5	Правильный режим дня для учащегося. Значение сна.	0,5	0,5		Блиц-опрос
1.6	Утренняя зарядка, её роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки.	0,5	0,5		Блиц-опрос
1.7	Вредные привычки. Профилактика вредных привычек.	0,5	0,5		Блиц-опрос

2	Общая физическая подготовка	26		26	
2.1	Строевые упражнения	3		3	Наблюдение
2.2	Упражнения на формирование правильной осанки	3		3	Наблюдение
2.3	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	4		4	Наблюдение
2.4	Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	3		3	Наблюдение
2.5	Статические упражнения	2		2	Наблюдение
2.6	Упражнения для рук и плечевого пояса, шеи и туловища	2		2	Наблюдение
2.7	Дыхательные упражнения	3		3	Наблюдение
2.8	Упражнения из акробатики	3		3	Наблюдение
2.9	Легкоатлетические упражнения	3		3	Наблюдение
3	Подвижные игры	28		28	
3.1.	Подвижные игры общего характера	18		18	Наблюдение
3.2	Подвижные игры, подводящие к видам спорта, культивируемым в МБУ ДО СШ 1 (баскетбол, волейбол, вольная борьба)	10		10	Наблюдение
4	Досуговые мероприятия (знакомство с видами спорта, посещение открытых тренировок или соревнований)	8		8	Наблюдение
5	Итоговое занятие	2		2	Наблюдение
	Итого	68	4	64	

Таблица 14 - Примерный календарный учебный график по дополнительной общеразвивающей программе ознакомительного уровня «Спорт и здоровье» с разбивкой по месяцам

№ п/п	Наименование раздела, темы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	4
2	Общая физическая подготовка	6	7	7	6	26
3	Подвижные игры	7	6	7	8	28
4	Досуговые мероприятия	2	4	1	1	8
5	Итоговое занятие по освоению программы				2	2
	Итого	16	18	16	18	68

Таблица 15. Календарно-тематический план программы «Спорт и здоровье»

№ п/п	Содержание учебно-тренировочного занятия	Количество часов	Дата	Форма контроля
СЕНТЯБРЬ 2026				
1	Правила поведения в спортивной школе. Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Знакомство с целями и задачами Программы.	0,5		Блиц-опрос
	ОФП Строевые упражнения	1,0		Наблюдение
	Подвижные игры	0,5		Наблюдение

2	Вредные привычки. Профилактика вредных привычек.	0,5		Блиц-опрос
	ОФП Упражнения на формирование правильной осанки	1		Наблюдение
	Подвижные игры	0,5		Наблюдение
3	ОФП Упражнения для рук и плечевого пояса, шеи и туловища	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
4	ОФП Упражнения для развития мышц брюшного пресса и ног	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
5	ОФП Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
6	ОФП Упражнения из акробатики	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
7	Досуговое мероприятие (посещение открытой тренировки)	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
8	Досуговое мероприятие (посещение соревнований)	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
	ИТОГО ЗА СЕНТЯБРЬ	16		Наблюдение
ОКТАБРЬ 2026				
1	Общие представления об осанке, её влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.	0,5		опрос
	ОФП Статические упражнения	1		Наблюдение
	Подвижные игры	0,5		Наблюдение
2	Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий спортом	0,5		Блиц-опрос
	ОФП Легкоатлетические упражнения	1		Наблюдение
	Подвижные игры	0,5		Наблюдение
3	Досуговое мероприятие (Поход)	4		Наблюдение
4	ОФП Строевые упражнения	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
5	ОФП Упражнения на формирование правильной осанки	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
6	ОФП Дыхательные упражнения	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
7	ОФП Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
8	ОФП Упражнения для развития мышц брюшного пресса и ног	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
	ИТОГО ЗА ОКТАБРЬ	18		

НОЯБРЬ 2026				
1	Режим дня для учащегося. Значение сна.	0,5		опрос
	ОФП Строевые упражнения	1		Наблюдение
	Подвижные игры	0,5		Наблюдение
2	Утренняя зарядка, её роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки.	0,5		Блиц-опрос
	ОФП Упражнения из акробатики	1		Наблюдение
	Подвижные игры	0,5		Наблюдение
3	ОФП Упражнения на формирование правильной осанки	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
4	ОФП Упражнения для рук и плечевого пояса, шеи и туловища	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
5	ОФП Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
6	ОФП Упражнения для развития мышц брюшного пресса и ног	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
7	Досуговое мероприятие (посещение открытой тренировки)	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
8	ОФП Легкоатлетические упражнения	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
	ИТОГО ЗА НОЯБРЬ	16		
ДЕКАБРЬ 2026				
1	Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей. Волосами и ногтями, гигиена полости рта. Режим питания.	1		Блиц-опрос
	Подвижные игры	1		Наблюдение
2	ОФП Статические упражнения	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
3	ОФП Дыхательные упражнения	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
4	ОФП Упражнения из акробатики	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
5	ОФП Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
6	ОФП Легкоатлетические упражнения	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
7	ОФП Дыхательные упражнения	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
8	Досуговое мероприятие	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
9	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	2		зачет
	ИТОГО ЗА ДЕКАБРЬ	18		
	ВСЕГО ПО ПРОГРАММЕ	68		

3.5. Расчет учебного плана по дополнительной общеразвивающей программе ознакомительного уровня «Баскетбол. Старт» отражен в Таблице 16.

Таблица 16 - Содержание учебного плана по дополнительной общеразвивающей программе «Страна Баскетбол»

	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Теоретическая подготовка	4	4		
1.1	Инструктаж, правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях Знакомство с целями и задачами образовательной программы	0,5	0,5		Блиц-опрос
1.2	Физическая культура и спорт в Российской Федерации. История развития баскетбола в мире и нашей стране	1	1		Блиц-опрос
1.3	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания.	1	1		Блиц-опрос
1.4	Правильный режим дня для учащегося. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.	0,5	0,5		Блиц-опрос
1.5	Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек	1	1		Блиц-опрос
2	Общая физическая подготовка	33		33	
2.1.	Строевые упражнения	2		2	Наблюдение
2.2	Упражнения для рук и плечевого пояса	3		3	Наблюдение
2.3	Упражнения для шеи и туловища	3		3	Наблюдение
2.4	Упражнения для ног	4		4	Наблюдение
2.5	Упражнения для всех частей тела	4		4	Наблюдение
2.6	Общеразвивающие упражнения с предметами	2		2	Наблюдение
2.7	Упражнения из акробатики	3		3	Наблюдение
2.8	Легкая атлетика	2		2	Наблюдение
2.9	Спортивные игры: пионербол, волейбол, футбол	10		10	Наблюдение
3	Избранный вид спорта баскетбол (Техническая подготовка - ТП) всего, в том числе:	11		11	
3.1	Упражнения без мяча	3		3	Наблюдение
3.2	Ловля и передача мяча	3		3	Наблюдение
3.3	Ведение мяча	3		3	Наблюдение
3.4	Броски мяча	2		2	Наблюдение

4	Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, сюжетные, эстафеты и т.д.	18		18	Наблюдение
5	Итоговое занятие	2		2	Наблюдение
	Итого	68	4	64	

Таблица 17 - Примерный календарный учебный график по дополнительной общеразвивающей программе ознакомительного уровня «Страна Баскетболия» с разбивкой по месяцам

№ п/п	Наименование раздела, темы	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	0,5	1	1	1	0,5	4
2	Общая физическая подготовка	4,5	9	9	7	3,5	33
2.1	в том числе спортивные игры	1	4	3		2	10
3	Избранный вид спорта баскетбол	2	2	2	3	2	11
4	Подвижные игры	3	4	4	5	2	18
5	Итоговое занятие по освоению программы					2	2
	Итого	10	16	16	16	10	68

3.6. Расчет учебного плана по дополнительной общеразвивающей программе ознакомительного уровня «Страна Волейболия» отражен в Таблице 18.

Таблица 18 - Содержание учебного плана по дополнительной общеразвивающей программе «Страна Волейболия»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Теоретическая подготовка	4	4		
1.1	Инструктаж, правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях Знакомство с целями и задачами образовательной программы	0,5	0,5		Блиц-опрос
1.2	Физическая культура и спорт в Российской Федерации. История развития волейбола в мире и нашей стране	1	1		Блиц-опрос
1.3	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания.	1	1		Блиц-опрос

1.4	Правильный режим дня для учащегося. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.	1	1		Блиц-опрос
1.5	Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.	1	1		Блиц-опрос
2	Общая физическая подготовка	33		33	
2.1	Строевые упражнения	2		2	Наблюдение
2.2	Упражнения для рук и плечевого пояса	3		3	Наблюдение
2.3	Упражнения для шеи и туловища	3		3	Наблюдение
2.4	Упражнения для ног	4		4	Наблюдение
2.5	Упражнения для всех частей тела	4		4	Наблюдение
2.6	Общеразвивающие упражнения с предметами	2		2	Наблюдение
2.7	Упражнения из акробатики	3		3	Наблюдение
2.8	Легкая атлетика	2		2	Наблюдение
2.9	Спортивные игры: пионербол, волейбол, футбол.	10		10	Наблюдение
3	Избранный вид спорта волейбол (Техническая подготовка - ТП) всего, в том числе:	11		11	
3.1	Упражнения без мяча	3		3	Наблюдение
3.2	Стойки и перемещения	3		3	Наблюдение
3.3	Подача мяча	3		3	Наблюдение
3.4	Прием и передача мяча	2		2	Наблюдение
4	Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, сюжетные, эстафеты и т.	18		18	Наблюдение
5	Итоговое занятие	2		2	Наблюдение
	Итого	68	4	64	

Таблица 19 - Примерный календарный учебный график по дополнительной общеразвивающей программе ознакомительного уровня «Волейбол. Старт» с разбивкой по месяцам

№ п/п	Наименование раздела, темы	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	0,5	1	1	1	0,5	4
2	Общая физическая подготовка	4,5	9	9	7	3,5	33
2.1	в том числе спортивные игры	1	4	3		2	10
3	Избранный вид спорта баскетбол	2	2	2	3	2	11
4	Подвижные игры	3	4	4	5	2	18
5	Итоговое занятие по освоению программы					2	2
	Итого	10	16	16	16	10	68

3.7. Расчет учебного плана по дополнительной общеразвивающей программе ознакомительного уровня «Спортландия» отражен в Таблице 20.

Таблица 20 - Содержание учебного плана по дополнительной общеразвивающей по вольной борьбе «Спортландия»

	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	4	4	
1.1	Правила поведения в спортивной школе. Инструктаж, правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, на борцовском ковре. Знакомство с целями и задачами образовательной программы.	0,5	0,5	
1.2	Физическая культура и спорт в Российской Федерации. История развития вольной борьбы в мире и нашей стране. Спортивные сооружения для занятий вольной борьбой.	1	1	
1.3	Основы гигиены. Гигиенические требования к занятиям вольной борьбой. Медицинское обследование борцов. Режим питания, регулирование веса спортсмена.	1	1	
1.4	Правильный режим дня для учащегося. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.	0,5	1	
1.5	Вредные привычки и их профилактика.	1	1	
2	Общая физическая подготовка	34		34
2.1	Строевые упражнения	2		2
2.2	Упражнения для рук и плечевого пояса, шеи и туловища	3		3
2.3	Упражнения для ног и всех частей тела	3		3
2.4	Общеразвивающие упражнения с предметами	4		4
2.5	Упражнения из акробатики	4		4
2.6	Легкая атлетика	2		2
2.7	Упражнения на расслабление	3		3
2.8	Дыхательные упражнения	2		2
2.9	Спортивные игры: пионербол, волейбол, футбол.	11		11
3	Избранный вид спорта вольная борьба (техническая подготовка - ТП) всего, в том числе:	11		11
3.1	Положения в борьбе: стойка	3	3	3
3.2	Положения в борьбе: партер	3	3	3
3.3	Положение в начале и конце схватки, формы приветствия	3	3	3
3.4	Дистанция, основные передвижения в вольной борьбе	2	2	2
4	Подвижные игры	17		17
5	Итоговое занятие	2		2
	Итого	68	4	64

Таблица 21 - Примерный календарный учебный график по дополнительной общеразвивающей программе ознакомительного уровня «Спортландия» с разбивкой по месяцам

№ п/п	Наименование раздела, темы	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	0,5	1	0,5	1	1	4
2	Общая физическая подготовка	5	9,5	9,5	7	3	34
2.1	в том числе спортивные игры	1	4	3		2	10
3	Избранный вид спорта вольная борьба	2	2	2	3	2	11
4	Подвижные игры	2,5	3,5	4	5	2	17
5	Итоговое занятие по освоению программы					2	2
	Итого	10	16	16	16	10	68

3.8. Расчет учебного плана по дополнительной общеразвивающей программе базового уровня «Юный волейболист» отражен в Таблице 22.

Таблица 22 - Содержание учебного плана по дополнительной общеразвивающей программе базового уровня по волейболу «Юный волейболист»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	2	3	4	5
I	Теоретическая подготовка	31	31	
1.1	Инструктаж, правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях	2	2	
1.2	Знакомство с целями и задачами образовательной программы	2	2	
1.3	Физическая культура и спорт в Российской Федерации,	2	2	
1.4	История развития баскетбола в мире и нашей стране	2	2	
1.5	Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	2	
1.6	Понятие о гигиене и санитарии.	2	2	
1.7	Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.	2	2	
1.8	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.	2	2	
1.9	Гигиенические требования к питанию спортсменов	2	2	
1.10	Режим питания, регулирование веса спортсмена.	2	2	
1.11	Значение витаминов и минеральных солей.	2	2	
1.12	Правильный режим дня для учащегося. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного	2	2	

	спортсмена.			
1.13	Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.	5	5	
1.14	«Спортивные сооружения для занятий баскетболом	2	2	
2	Общая физическая подготовка	50		50
2.1.	Строевые упражнения	5		5
2.2	Упражнения для рук и плечевого пояса.	5		5
2.3	Упражнения для шеи и туловища	4		4
2.4	Упражнения для ног.	5		5
2.5	Упражнения для всех частей тела.	5		5
2.6	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой; с набивными мячами.	4		4
2.7	Упражнения из акробатики. Кувырки, стойки, перевороты, прыжки.	6		6
2.8	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м), прыжки в длину, прыжки в высоту с места, толкание гири.	6		6
2.9	Спортивные игры: пионербол, мини-волейбол, настольный теннис, футбол.	10		10
3	Избранный вид спорта баскетбол всего, в том числе	48		48
3.1	техническая подготовка:	28		28
3.1.1	стойки и перемещения по площадке	7		7
3.1.2	подача, прием мяча	7		7
3.1.3	передача мяча для нападающего удара нападающий удар	7		7
3.1.4	блок	7		7
3.2	Тактическая подготовка	20		20
3.2.1	расстановка игроков, переходы	10		10
3.2.2	организация нападающих действий	10		10
4	Спортивные игры: пионербол, мини-волейбол, настольный теннис, футбол. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, сюжетные, эстафеты и т.	33		33
5	Промежуточная аттестация	6	0	6
	Итого	168	31	137