

**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 29.08.2025 № 1

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора МБУ ДО СШ 1  
\_\_\_\_\_ Н.Ю. Комаров  
Приказ от 29.08. 2025 № 89

СОГЛАСОВАНО  
И.о. начальника управления  
Образованием администрации  
МО Белореченский муниципальный  
район Краснодарского края  
\_\_\_\_\_ Т.А. Лопатько

**Учебный план  
на 2025-2026 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:

1. обеспечение равных возможностей для занятий физической культурой и спортом учащихся вне зависимости от доходов и благосостояния семьи;
2. формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями учащихся;
3. 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 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления

детей и молодежи» (далее — СП 2.4.3648-20);

- 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;

- примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (далее - примерная Программа) (ч. 4 ст. 75 Федерального закона № 273-ФЗ);

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

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

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

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

федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1006;

федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 года № 987;

федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России 30 ноября 2022 года № 1091.

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

Реализация образовательных 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 обучающихся 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 «Баскетбол. Старт» и «Баскетбол. Старт-1»;

- по волейболу «Волейбол. Старт» и «Волейбол. Старт-1»;

- по вольной борьбе «Вольная борьба. Старт» и «Вольная борьба. Старт-1»;

- по волейболу «Страна Волейболия».

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 2025-2026 учебном году определено 52 учебных недель.

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 часов (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 16 ноября 2022 г. № 1006 (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) | 5                                                  | 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 |
| Количество часов в неделю    | 4,5-6                              | 6-8   | 6-8   | 8-14                      | 8-14  | 8-14  | 12-18 | 12-18 |
| Общее количество часов в год | 234                                | 312   | 364   | 416                       | 416   | 468   | 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<br>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-         | 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                                                                    | Этапы и годы спортивной подготовки                                          |       |     |       |     |        |                                                           |       |      |       |      |       |       |        |       |       |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------|-----|-------|-----|--------|-----------------------------------------------------------|-------|------|-------|------|-------|-------|--------|-------|-------|
|       |                                                                                                       | Этап начальной подготовки                                                   |       |     |       |     |        | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |       |      |       |      |       |       |        |       |       |
|       |                                                                                                       | НП1                                                                         |       | НП2 |       | НП3 |        | УТ1                                                       |       | УТ2  |       | УТ3  |       | УТ4   |        | УТ5   |       |
|       |                                                                                                       | Недельная нагрузка в часах                                                  |       |     |       |     |        |                                                           |       |      |       |      |       |       |        |       |       |
|       |                                                                                                       | 4,5-6                                                                       |       | 6-8 |       | 6-8 |        | 8-14                                                      |       | 8-14 |       | 8-14 |       | 12-18 |        | 12-18 |       |
|       |                                                                                                       | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |       |     |       |     |        |                                                           |       |      |       |      |       |       |        |       |       |
|       |                                                                                                       | 2                                                                           |       | 2   |       | 2   |        | 3                                                         |       | 3    |       | 3    |       | 3     |        | 3     |       |
|       |                                                                                                       | Минимальная наполняемость групп (человек)                                   |       |     |       |     |        |                                                           |       |      |       |      |       |       |        |       |       |
|       |                                                                                                       | 15                                                                          |       | 15  |       | 15  |        | 12                                                        |       | 12   |       | 12   |       | 12    |        | 12    |       |
| 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%  | 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%  | 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%   | 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%  | 131   | 21,0% |
| 5.    | Тактическая, теоретическая, психологическая                                                           | 42                                                                          | 17,9% | 56  | 17,9% | 56  | 17,9%  | 71                                                        | 17,1% | 71   | 17,1% | 71   | 17,1% | 127   | 20,4%  | 127   | 20,4% |
| 6.    | Инструкторская и судейская практика                                                                   | 0                                                                           | 0,0%  | 0   | 0,0%  | 0   | 0,0%   | 4                                                         | 1,0%  | 4    | 1,0%  | 4    | 1,0%  | 12    | 1,9%   | 12    | 1,9%  |
| 7.    | Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 7                                                                           | 3,0%  | 9   | 2,9%  | 9   | 2,9%   | 12                                                        | 2,9%  | 12   | 2,9%  | 12   | 2,9%  | 18    | 2,9%   | 18    | 2,9%  |
| 8.    | Интегральная подготовка                                                                               | 23                                                                          | 9,8%  | 37  | 11,9% | 37  | 11,9%  | 67                                                        | 16,1% | 67   | 16,1% | 67   | 16,1% | 100   | 16,0%  | 100   | 16,0% |
|       | Общее количество часов в год                                                                          | 234                                                                         | 100%  | 312 | 100%  | 312 | 100,0% | 416                                                       | 100%  | 416  | 100%  | 416  | 100%  | 624   | 100,0% | 624   | 100%  |
|       | в том числе самостоятельная подготовка                                                                | 46                                                                          |       | 62  |       | 62  |        | 83                                                        |       | 83   |       | 83   |       | 124   |        | 124   |       |

\*Объем самостоятельной подготовки составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом

2.2. В соответствии с Приложением № 1 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденному приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. N 987 (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) | 5                                                  | 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 |
| Количество часов в неделю    | 4,5-6                              | 6-8   | 6-8   | 10-12                     | 10-12 | 10-12 | 12-18 | 12-18 |
| Общее количество часов в год | 234                                | 312   | 312   | 520                       | 520   | 520   | 624   | 624   |

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

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

| N<br>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                                                                    | Этапы и годы спортивной подготовки                                          |       |     |       |     |       |                                                           |       |       |       |       |       |       |        |       |       |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------|-----|-------|-----|-------|-----------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|
|       |                                                                                                       | Этап начальной подготовки                                                   |       |     |       |     |       | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |       |       |       |       |       |       |        |       |       |
|       |                                                                                                       | НП1                                                                         |       | НП2 |       | НП3 |       | УТ1                                                       |       | УТ2   |       | УТ3   |       | УТ4   |        | УТ5   |       |
|       |                                                                                                       | Недельная нагрузка в часах                                                  |       |     |       |     |       |                                                           |       |       |       |       |       |       |        |       |       |
|       |                                                                                                       | 4,5-6                                                                       |       | 6-8 |       | 7-8 |       | 10-12                                                     |       | 10-12 |       | 10-12 |       | 12-18 |        | 12-18 |       |
|       |                                                                                                       | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |       |     |       |     |       |                                                           |       |       |       |       |       |       |        |       |       |
|       |                                                                                                       | 2                                                                           |       | 2   |       | 2   |       | 3                                                         |       | 3     |       | 3     |       | 3     |        | 3     |       |
|       |                                                                                                       | Минимальная наполняемость групп (человек)                                   |       |     |       |     |       |                                                           |       |       |       |       |       |       |        |       |       |
|       |                                                                                                       | 14                                                                          |       | 14  |       | 14  |       | 12                                                        |       | 12    |       | 12    |       | 12    |        | 12    |       |
| 1.    | Общая физическая подготовка                                                                           | 68                                                                          | 29,1% | 88  | 28,2% | 88  | 28,2% | 97                                                        | 18,7% | 95    | 18,3% | 95    | 18,3% | 100   | 16,0%  | 100   | 16,0% |
| 2.    | Специальная физическая подготовка                                                                     | 27                                                                          | 11,5% | 40  | 12,8% | 40  | 12,8% | 74                                                        | 14,2% | 76    | 14,6% | 76    | 14,6% | 92    | 14,7%  | 92    | 14,7% |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях                                                                    | 0                                                                           | 0,0%  | 0   | 0,0%  | 0   | 0,0%  | 26                                                        | 5,0%  | 26    | 5,0%  | 27    | 5,2%  | 37    | 5,9%   | 37    | 5,9%  |
| 4.    | Техническая подготовка                                                                                | 54                                                                          | 23,1% | 74  | 23,7% | 74  | 23,7% | 124                                                       | 23,8% | 128   | 24,6% | 128   | 24,6% | 150   | 24,0%  | 150   | 24,0% |
| 5.    | Тактическая, теоретическая, психологическая                                                           | 34                                                                          | 14,5% | 54  | 17,3% | 54  | 17,3% | 95                                                        | 18,3% | 94    | 18,1% | 95    | 18,3% | 130   | 20,8%  | 130   | 20,8% |
| 6.    | Инструкторская и судейская практика                                                                   | 0                                                                           | 0,0%  | 0   | 0,0%  | 0   |       | 14                                                        | 2,7%  | 14    | 2,7%  | 14    | 2,7%  | 17    | 2,7%   | 17    | 2,7%  |
| 7.    | Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 7                                                                           | 3,0%  | 9   | 2,9%  | 9   | 2,9%  | 18                                                        | 3,5%  | 18    | 3,5%  | 18    | 3,5%  | 18    | 2,9%   | 18    | 2,9%  |
| 8.    | Интегральная подготовка                                                                               | 44                                                                          | 18,8% | 47  | 15,1% | 47  | 15,1% | 72                                                        | 13,8% | 69    | 13,3% | 67    | 12,9% | 80    | 12,8%  | 80    | 12,8% |
|       | Общее количество часов в год                                                                          | 234                                                                         | 100%  | 312 | 100%  | 312 | 100%  | 520                                                       | 100%  | 520   | 100%  | 520   | 100%  | 624   | 100,0% | 624   | 100%  |
|       | в том числе самостоятельная подготовка                                                                | 47                                                                          |       | 62  |       | 62  |       | 104                                                       |       | 104   |       | 104   |       | 125   |        | 125   |       |

2.10. В соответствии с Приложением № 1 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденному приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 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) | 4                                  | 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 |
| Количество часов в неделю    | 4,5-6                                                  | 6-8   | 6-8   | 6-8   | 10-12                                           | 10-12 | 10-12 | 12-20 |
| Общее количество часов в год | 234                                                    | 312   | 312   | 312   | 520                                             | 520   | 520   | 624   |

|                                 |                                                  |                                        |
|---------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Этапный норматив                | Этап совершенствования<br>спортивного мастерства | Этап высшего спортивного<br>мастерства |
| Количество часов<br>в неделю    | 20-28                                            | 24-32                                  |
| Общее количество<br>часов в год | 1040                                             | 1248                                   |

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<br>п/п | Виды спортивной<br>подготовки и иные<br>мероприятия                                                           | Этапы и годы спортивной подготовки |               |                                                                     |                   |                                              |                                           |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------|
|          |                                                                                                               | Этап начальной<br>подготовки       |               | Учебно-<br>тренировочный этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |                   | Этап<br>совершенствов<br>ания<br>спортивного | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |
|          |                                                                                                               | До<br>года                         | Свыше<br>года | До трех<br>лет                                                      | Свыше<br>трех лет |                                              |                                           |
| 1.       | Общая физическая<br>подготовка (%)                                                                            | 58-63                              | 56-62         | 45-54                                                               | 36-42             | 26-32                                        | 18-26                                     |
| 2.       | Специальная<br>физическая подготовка<br>(%)                                                                   | 1-20                               | 16-20         | 16-23                                                               | 18-25             | 20-25                                        | 23-28                                     |
| 3.       | Участие в спортивных<br>соревнованиях (%)                                                                     | -                                  | -             | 2-4                                                                 | 3-5               | 6-8                                          | 6-9                                       |
| 4.       | Техническая<br>подготовка (%)                                                                                 | 5-6                                | 6-8           | 10-14                                                               | 15-19             | 12-15                                        | 12-14                                     |
| 5.       | Тактическая,<br>теоретическая,<br>психологическая<br>подготовка (%)                                           | 10-14                              | 13-19         | 17-26                                                               | 17-26             | 25-30                                        | 28-35                                     |
| 6.       | Инструкторская и<br>судейская практика<br>(%)                                                                 | -                                  | -             | 2-3                                                                 | 2-3               | 3-4                                          | 2-3                                       |
| 7.       | Медицинские, медико-<br>биологические,<br>восстановительные<br>мероприятия,<br>тестирование и<br>контроль (%) | 1-3                                | 4-6           | 4-6                                                                 | 6-8               | 6-8                                          | 6-8                                       |

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

| №<br>п/п | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этап начальной подготовки                                                   |     |     |     | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |       |       |       | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства | Этап<br>высшего<br>спортивного<br>мастерства |
|----------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|--------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
|          |                                                   | наименование групп                                                          |     |     |     |                                                              |       |       |       |                                                        |                                              |
|          |                                                   | НП1                                                                         | НП2 | НП3 | НП4 | УТ1                                                          | УТ2   | УТ3   | УТ4   | ССМ                                                    | ВСМ                                          |
|          |                                                   | Недельная нагрузка в часах                                                  |     |     |     |                                                              |       |       |       |                                                        |                                              |
|          |                                                   | 4,5-6                                                                       | 6-8 | 6-8 | 6-8 | 10-12                                                        | 10-12 | 10-12 | 12-20 | 20-28                                                  | 24-32                                        |
|          |                                                   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |     |     |     |                                                              |       |       |       |                                                        |                                              |
|          |                                                   | 2                                                                           | 2   | 2   | 2   | 3                                                            | 3     | 3     | 3     | 4                                                      | 4                                            |
|          |                                                   | Минимальная наполняемость групп (человек)                                   |     |     |     |                                                              |       |       |       |                                                        |                                              |
|          |                                                   | 10                                                                          | 10  | 10  | 10  | 8                                                            | 8     | 8     | 8     | 4                                                      | 2                                            |
| 1.       | Общая физическая подготовка                       | 144                                                                         | 176 | 176 | 176 | 234                                                          | 234   | 234   | 226   | 270                                                    | 224                                          |
| 2.       | Специальная физическая подготовка                 | 38                                                                          | 52  | 52  | 52  | 84                                                           | 84    | 84    | 118   | 229                                                    | 323                                          |
| 3.       | Участие в спортивных соревнованиях                | -                                                                           | -   | -   | -   | 11                                                           | 11    | 11    | 19    | 62                                                     | 75                                           |
| 4.       | Техническая подготовка                            | 12                                                                          | 22  | 22  | 22  | 52                                                           | 52    | 52    | 94    | 124                                                    | 174                                          |
| 5.       | Тактическая подготовка                            | 8                                                                           | 15  | 15  | 15  | 51                                                           | 51    | 51    | 62    | 160                                                    | 240                                          |
| 6.       | Теоретическая подготовка                          | 12                                                                          | 15  | 15  | 15  | 26                                                           | 26    | 26    | 27    | 40                                                     | 50                                           |
| 7.       | Психологическая подготовка                        | 12                                                                          | 12  | 12  | 12  | 20                                                           | 20    | 20    | 24    | 60                                                     | 60                                           |
| 8.       | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2                                                                           | 2   | 2   | 2   | 2                                                            | 2     | 2     | 4     | 2                                                      | 2                                            |
| 9.       | Инструкторская практика                           | -                                                                           |     |     |     | 5                                                            | 5     | 5     | 6     | 15                                                     | 12                                           |
| 10.      | Судейская практика                                | -                                                                           |     |     |     | 5                                                            | 5     | 5     | 6     | 16                                                     | 13                                           |
| 11.      | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 3                                                                           | 9   | 9   | 9   | 15                                                           | 15    | 15    | 19    | 31                                                     | 35                                           |
| 12.      | Восстановительные мероприятия                     | 3                                                                           | 9   | 9   | 9   | 15                                                           | 15    | 15    | 19    | 31                                                     | 40                                           |
|          | Общее количество часов в год                      | 234                                                                         | 312 | 312 | 312 | 520                                                          | 520   | 520   | 624   | 1040                                                   | 1248                                         |
|          | в том числе самостоятельная работа                | 46                                                                          | 62  | 72  | 62  | 62                                                           | 114   | 124   | 124   | 208                                                    | 250                                          |



### **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 2025-2026 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 - 36 недель;

- 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.

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 для всех» отражен в Таблице 13.

Таблица 13 - Содержание учебного плана по дополнительной общеразвивающей программе ознакомительного уровня «Спорт для всех»

|     | Наименование разделов и тем                                                                             | Количество часов |        |          | Форма контроля |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------|
|     |                                                                                                         | Всего            | Теория | Практика |                |
| 1   | Теоретическая подготовка                                                                                | 4                | 4      |          |                |
| 1.1 | Правила поведения в спортивной школе.<br>Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. | 0,5              | 0,5    |          | Блиц-опрос     |

|      |                                                                                                                                         |           |          |           |            |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|------------|
|      | Знакомство с целями и задачами Программы.                                                                                               |           |          |           |            |
| 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: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. 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                                                                                                             | <b>26</b> |          | <b>26</b> |            |
| 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                                                                                                                          | <b>28</b> |          | <b>28</b> |            |
| 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)                                      | <b>8</b>  |          | <b>8</b>  | Наблюдение |
| 5    | Итоговое занятие                                                                                                                        | <b>2</b>  |          | <b>2</b>  | Наблюдение |
|      | Итого                                                                                                                                   | <b>68</b> | <b>4</b> | <b>64</b> |            |

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

| №<br>п/п | Наименование раздела, темы             | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | Всего<br>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                                  | <b>16</b> | <b>18</b> | <b>16</b> | <b>18</b> | <b>68</b>      |

Таблица 3. Календарно-тематический план программы «Спорт для всех»

| №п/п                 | Содержание учебно-тренировочного занятия                                                                                                             | Количество<br>часов | Дата | Форма<br>контроля |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------|-------------------|
| <b>СЕНТЯБРЬ 2025</b> |                                                                                                                                                      |                     |      |                   |
| 1                    | Правила поведения в спортивной школе.<br>Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.<br>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        |
|                      | <b>ИТОГО ЗА СЕНТЯБРЬ</b>                                                                                                                             | <b>16</b>           |      | <b>Наблюдение</b> |
| <b>ОКТАБРЬ 2025</b>  |                                                                                                                                                      |                     |      |                   |
| 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 ОКТЯБРЬ                                                                                                        | 18  |  |            |
| <b>НОЯБРЬ 2025</b> |                                                                                                                         |     |  |            |
| 1                  | Правильный 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  |  |            |

| <b>ДЕКАБРЬ 2025</b> |                                                                                                                         |    |  |            |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|------------|
| 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 15.

Таблица 15 - Содержание учебного плана по дополнительной общеразвивающей программе «Баскетбол. Старт»

|     | 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<br>Знакомство с целями и задачами образовательной программы                                                                                                                                               | 0,5              | 0,5    |          | Блиц-опрос     |
| 1.2 | Физическая культура и спорт в Российской Федерации.<br>История развития баскетбола в мире и нашей стране                                                                                                                                                                            | 1                | 1      |          | Блиц-опрос     |
| 1.3 | Понятие о гигиене и санитарии.<br>Гигиеническое значение кожи.<br>Уход за телом, полостью рта и зубами.<br>Гигиенические требования к занимающимся спортом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.<br>Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания. | 1                | 1      |          | Блиц-опрос     |

|      |                                                                                                     |           |          |           |            |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|------------|
| 1.4  | Правильный режим дня для учащегося.<br>Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. | 0,5       | 0,5      |           | Блиц-опрос |
| 1.5  | Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков.<br>Профилактика вредных привычек        | 1         | 1        |           | Блиц-опрос |
| 2    | Общая физическая подготовка                                                                         | <b>33</b> |          | <b>33</b> |            |
| 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:                    | <b>11</b> |          | <b>11</b> |            |
| 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.                      | <b>18</b> |          | <b>18</b> | Наблюдение |
| 5    | Итоговое занятие                                                                                    | <b>2</b>  |          | <b>2</b>  | Наблюдение |
|      | Итого                                                                                               | <b>68</b> | <b>4</b> | <b>64</b> |            |

Таблица 16 - Примерный календарный учебный график по дополнительной общеразвивающей программе ознакомительного уровня «Баскетбол. 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                                  | <b>10</b> | <b>16</b> | <b>16</b> | <b>16</b> | <b>10</b> | <b>68</b>   |

3.6. Расчет учебного плана по дополнительной общеразвивающей программе ознакомительного уровня «Волейбол. Старт» отражен в Таблице 17.

Таблица 17 - Содержание учебного плана по дополнительной общеразвивающей программе «Волейбол. Старт»

| №<br>п/п | Наименование разделов и тем                                                                                                                                                                                                                                                         | Количество часов |          |           | Формы<br>контроля |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-----------|-------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Всего            | Теория   | Практика  |                   |
| I        | Теоретическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>4</b>         | <b>4</b> |           |                   |
| 1.1      | Инструктаж, правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях<br>Знакомство с целями и задачами образовательной программы                                                                                                                                               | 0,5              | 0,5      |           | Блиц-опрос        |
| 1.2      | Физическая культура и спорт в Российской Федерации.<br>История развития волейбола в мире и нашей стране                                                                                                                                                                             | 1                | 1        |           | Блиц-опрос        |
| 1.3      | Понятие о гигиене и санитарии.<br>Гигиеническое значение кожи.<br>Уход за телом, полостью рта и зубами.<br>Гигиенические требования к занимающимся спортом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.<br>Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания. | 1                | 1        |           | Блиц-опрос        |
| 1.4      | Правильный режим дня для учащегося.<br>Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.                                                                                                                                                                                 | 1                | 1        |           | Блиц-опрос        |
| 1.5      | Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков.<br>Профилактика вредных привычек.                                                                                                                                                                                       | 1                | 1        |           | Блиц-опрос        |
| 2        | Общая физическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>33</b>        |          | <b>33</b> |                   |
| 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:                                                                                                                                                                                                     | <b>11</b>        |          | <b>11</b> |                   |
| 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 18 - 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 «Вольная борьба. Старт» отражен в Таблице 19.

Таблица 19 - Содержание учебного плана по дополнительной общеразвивающей по вольной борьбе «Вольная борьба. Старт»

|     | 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                                                           | <b>34</b> |          | <b>34</b> |
| 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: | <b>11</b> |          | <b>11</b> |
| 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                                                                        | <b>17</b> |          | <b>17</b> |
| 5   | Итоговое занятие                                                                      | <b>2</b>  |          | <b>2</b>  |
|     | Итого                                                                                 | <b>68</b> | <b>4</b> | <b>64</b> |

Таблица 20 - Примерный календарный учебный график по дополнительной общеразвивающей программе ознакомительного уровня «Вольная борьба. Старт» 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                                  | <b>10</b> | <b>16</b> | <b>16</b> | <b>16</b> | <b>10</b> | <b>68</b>   |

3.8. Расчет учебного плана по дополнительной общеразвивающей программе базового уровня «Страна Волейболия» отражен в Таблице 21.

Таблица 21 - Содержание учебного плана по дополнительной общеразвивающей программе базового уровня по волейболу «Страна Волейболия»

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов |           |          |
|-------|-----------------------------|------------------|-----------|----------|
|       |                             | Всего            | Теория    | Практика |
| 1     | 2                           | <b>3</b>         | <b>4</b>  | 5        |
| I     | Теоретическая подготовка    | <b>31</b>        | <b>31</b> |          |

|       |                                                                                                                     |           |   |           |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|-----------|
| 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.<br>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 спортсмена.                    | 2         | 2 |           |
| 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                                                                                         | <b>50</b> |   | <b>50</b> |
| 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                                                                   | <b>48</b> |   | <b>48</b> |
| 3.1   | техническая подготовка:                                                                                             | <b>28</b> |   | <b>28</b> |
| 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                                                                                 | 7         |   | 7         |
| 3.1.4 | блок                                                                                                                | 7         |   | 7         |

|       |                                                                                                                                                       |            |           |            |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|
| 3.2   | Тактическая подготовка                                                                                                                                | <b>20</b>  |           | <b>20</b>  |
| 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.<br>Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, сюжетные, эстафеты и т. | <b>33</b>  |           | <b>33</b>  |
| 5     | Промежуточная аттестация                                                                                                                              | <b>6</b>   | <b>0</b>  | <b>6</b>   |
|       | Итого                                                                                                                                                 | <b>168</b> | <b>31</b> | <b>137</b> |