

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

Принято на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО СШ 1  
протокол от 30.08.2023 №1

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора МБУ ДО СШ 1  
\_\_\_\_\_ А.С. Григоренко  
Приказ от 30.08. 2023 № 139

**Учебный план  
на 2023-2024 учебный год  
муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
спортивная школа №1  
города Белореченска  
муниципального образования Белореченский район**

г. Белореченск, 2023 год

## 1. Пояснительная записка

Учебный план муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа №1 города Белореченска муниципального образования Белореченский район (далее – учебный план) является документом, регламентирующим организацию образовательного процесса в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа №1 города Белореченска муниципального образования Белореченский район (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 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 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона 127-ФЗ) (далее Федеральный закон № 273-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, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года) (далее - Приказ № 999);

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года №634 (ред. от 30.05.2023) " «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);

- 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):

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 МБУ ДО СШ 1 планом комплектования и другими локальными нормативными актами.

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 обучающихся 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:

- по баскетболу «Баскетбол. Старт»;
- по волейболу «Волейбол. Старт»;
- по вольной борьбе «Вольная борьба. Старт».

2. дополнительные общеразвивающие программы базового уровня первого года обучения:

- по баскетболу «Юный баскетболист»;
- по волейболу «Юный волейболист»;
- по вольной борьбе «Юный борец»;
- по баскетболу «Страна Баскетболия»;
- по волейболу «Страна Волейболия»;
- по вольной борьбе «Спортландия».

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

дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;

дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта волейбол;

дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (спортивная дисциплина - вольная борьба);

дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта волейбол;

Учебным планом МБУ ДО СШ 1 определено количество учебных недель в 2023-2024 учебном году:

- по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта, выходящие на ПФДО - 36 недель;
- по дополнительным общеразвивающим в области физической культуры и спорта (муниципальное задание) - 42 недели;
- дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта - 52 недели.

При реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта(далее – Программы) 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.

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 допускается окончание занятий в 21 часов (п.3.6.2 СП 2.4.3648-20).

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, просмотровые 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.

**Учебный план по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки служит основой годового плана-графика учебно-спортивной работы по каждому виду спорта.**

Особенностями осуществления образовательной деятельности в МБУ ДО СШ 1 по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта 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 занимающихся;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При объединении в одну группу для проведения учебно-тренировочного занятия занимающихся различного года обучения, различного уровня сложности, 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. При этом не должен быть превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитываемый в соответствии с приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125.

В процессе обучения решаются следующие задачи

- 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.
- выполнение учащимися объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.
- результативность выступлений в соревнованиях различного уровня.

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

## 2. Расчет учебного плана по дополнительным предпрофессиональным программам

В соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 года № 939) оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся установлен в объеме от 60% до 95% от аналогичных показателей федеральных стандартов спортивной подготовки.

Объем учебной нагрузки распределяется по предметным областям. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта отражены в таблице 1.

Таблица 1 - Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и	10 - 25	10 - 15
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10 - 15



1.4.	Вид спорта	15 - 30	15 - 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15 - 30
2.	<b>Вариативные предметные области<sup>1</sup></b>		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
2.2.	Судейская подготовка	-	5-10
2.3.	Развитие творческого мышления	5-20	5-20
2.7.	Специальные навыки	5-20	5-20
2.8.	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

---

<sup>1</sup> Вариативные предметные области выбираются в ДЮСШ 1 в зависимости от избранного вида спорта



## 2.2 План учебного процесса по вольной борьбе на 2022-2023 учебный год

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	в том числе самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	7-й год	8-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	недельная нагрузка							5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Общий объем часов</b>		2856	196	285	2520	43	8	210	252	294	336	378	420	462	504
1.	<b>Обязательные предметные области</b>	2002	140	285	1717			147	177	206	235	265	294	325	353
1.1.	теоретические основы физической культуры и спорта	285	20	285	0			21	25	29	34	38	42	46	50
1.2.	общая физическая подготовка	566	40		566			62	76	88	101	113	126	0	0
1.3.	вид спорта	855	60		855			64	76	89	100	114	126	136	150
1.4.	основы профессионального самоопределения	147	10		147									71	76
1.5.	общая и специальная физическая подготовка	149	10		149									72	77
2.	<b>Вариативные предметные области</b>	803	56		803			58	69	82	95	107	120	129	143
2.1.	различные виды спорта и подвижные игры	206	14		206			16	19	24	29	34	38	23	23
2.2.	развитие творческого мышления	144	10		144			11	13	15	17	19	21	23	25
2.3.	специальные навыки	256	18		256			20	24	28	32	35	40	35	42
2.5.	спортивное и специальное оборудование	144	10		144			11	13	15	17	19	21	23	25
2.6.	судейская подготовка	53	4		53									25	28
	<b>СВОДНЫЕ ДАННЫЕ</b>														
1	Теоретические занятия	285						21	25	29	34	38	42	46	50
2	Практические занятия	2520						184	221	259	296	334	372	408	446
2.1	Тренировочные мероприятия	2211						161	194	229	260	293	326	358	390
2.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	309						23	27	30	36	41	46	50	56
3	Аттестация	51				43	8	5	6	6	6	6	6	8	8
3.1	Промежуточная аттестация	43						5	6	6	6	6	6	8	
3.2	Итоговая аттестация	8													8
<b>ИТОГО</b>		2856	196	285	2520	43	8	210	252	294	336	378	420	462	504
в том числе самостоятельная работа		196						15	17	21	23	27	28	31	34

## 2.3 Учебная нагрузка по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол)

Таблица 4 – Учебная нагрузка по игровым видам спорта

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы							
	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
	1 год обучени я	2 год обучени я	3 год обучени я	4 год обучени я	5 год обучени я	6 год обучени я	1 год обучени я	2 год обучени я
	Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б-6	У-1	У-2
Количество часов в неделю	5	6	7	7	8	8	10	10
Общее количество часов в год	210	252	294	294	336	336	420	420
Общее количество часов в год по требованиям	168-252		252-416		336-420		420- 504	
Количество занятий в неделю	3-4		3-4		4-5		4-5	
Общее количество занятий в год	126-168		168-168		168-210		168-210	

## 2.4. Учебная нагрузка по вольной борьбе

Таблица 5 – Учебная нагрузка по вольной борьбе

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы							
	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	1 год обучения	2 год обучения
	Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б-6	У-1	У-2
Количество часов в неделю	5	6	7	8	9	10	11	12
Общее количество часов в год	210	252	294	336	378	420	462	504
Общее количество часов в год по требованиям	168-252		252-416		336-420		420- 504	
Количество занятий в неделю	3-4		3-4		4-5		5-6	
Общее количество занятий в год	126-168		168-168		168-210		210-252	

### 3. Расчет учебного плана по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам ознакомительного уровня

Таблица 6 - Содержание учебного плана по дополнительной общеразвивающей программе ознакомительного уровня по вольной борьбе «Вольная борьба. Старт»

п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	2	3	4	5
1	<i>Теоретическая подготовка:</i>	<b>14</b>	<b>14</b>	
1.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях, в тренировочных схватках, играх с элементами единоборств.	2	2	
1.2	Правила поведения на борцовском ковре	2	2	
1.3	Физическая культура и спорт в Российской Федерации»	1	1	
1.4	Знакомство с целями и задачами образовательной программы	1	1	
1.5	История развития вольной борьбы в мире и нашей стране»	1	1	
1.6	Спортивные сооружения для занятий вольной борьбой	1	1	
1.7	Основы гигиены. Гигиенические требования к занятиям борьбой.	1	1	
1.8	Медицинское обследование борцов.	2	2	
1.9	Режим дня и его роль в жизни спортсмена	1	1	
1.10	Режим питания в жизни спортсмена	1	1	
1.11	Вредные привычки и их профилактика	1	1	
2	<i>Общая физическая подготовка:</i>	<b>40</b>		<b>40</b>
2.1	Общеразвивающие упражнения	5		5
2.1	Упражнения на расслабление	5		5
2.3	Дыхательные упражнения	4		4
2.4	Прыжки в длину с места, бег на 30, 60, 100 метров	5		5
2.5	Упражнения для формирования правильной осанки	4		4
2.6	Общеразвивающие упражнения с предметами	5		5
2.7	Общеразвивающие упражнения из акробатики	4		4
2.8	Подвижные игры; эстафеты, прохождение полосы препятствий;	8		8
3	<i>Избранный вид спорта (вольная борьба):</i>	<b>39</b>		<b>39</b>
3.1.	Технико-тактическая подготовка	8		8
3.1.1	Строевые и порядковые упражнения; ходьба; бег; прыжки; метания	5		5
3.1.2	Основные положения в борьбе: стойка (фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая);	8		8
3.1.3	Партер (высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост)	7		7
3.1.4	Положения в начале и конце схватки, формы	6		6

	приветствия			
3.1.5	Дистанции (ближняя, средняя, дальняя, вне захвата).	5	1	5
4	<i>Подвижные игры:</i>	<b>47</b>		<b>47</b>
4.1	Игры в касания;	6		6
4.2	Игры в теснение	6		6
4.3	Игры в дебюты	6		6
4.4	Игры в блокирующие захваты	6		6
4.5	Игры в атакующие захваты	6		6
4.6	Игры на сохранение равновесия	6		6
4.7	Игры за выгодное положение	6		6
4.8	Игры на овладение предметом	5		5
5	<i>Итоговое занятие</i>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>33</b>	<b>111</b>

Таблица 7 - Содержание учебного плана по дополнительной общеразвивающей программе базового уровня по вольной борьбе «Юный борец»

п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	2	3	4	5
<b>1</b>	<b><i>Теоретическая подготовка:</i></b>	<b>25</b>	<b>25</b>	
1.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях, в тренировочных схватках, играх с элементами единоборств.	4	4	
1.2	Правила поведения на борцовском ковре	1	1	
1.3	Физическая культура и спорт в Российской Федерации	1	1	
1.4	Знакомство с целями и задачами образовательной программы	2	2	
1.5	История развития вольной борьбы в мире и нашей стране	1	1	
1.6	Спортивные сооружения для занятий вольной борьбой	2	2	
1.7	Основы гигиены. Гигиенические требования к занятиям борьбой.	1	1	
1.8	Медицинское обследование борцов	4	4	
1.9	Режим дня и его роль в жизни спортсмена	1	1	
1.10	Режим питания в жизни спортсмена	4	4	
1.11	Вредные привычки и их профилактика	4	4	
<b>2</b>	<b><i>Общая физическая подготовка:</i></b>	<b>54</b>		<b>54</b>
2.1	Общеразвивающие упражнения	5		5
2.1	Упражнения на расслабление	5		5
2.3	Дыхательные упражнения	5		5
2.4	Прыжки в длину с места, бег на 30, 60, 100 метров	5		5
2.5	Упражнения для формирования правильной осанки	5		5
2.6	Общеразвивающие упражнения с предметами	5		5
2.7	Общеразвивающие упражнения из акробатики	5		5
2.8	Подвижные игры; эстафеты	19		19
<b>3</b>	<b><i>Избранный вид спорта (вольная борьба):</i></b>	<b>35</b>		<b>35</b>

3.1.	Технико-тактическая подготовка	35		35
3.1.1	перемещения, захваты, рывки, тычки, упирания, приемы атаки, защиты, контратаки, выведений из равновесия	10		10
3.1.2	Основные положения в борьбе: стойка (фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая)	8		8
3.1.3	Партер (высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост)	8		8
3.1.4	Положения в начале и конце схватки, формы приветствия	5		5
3.1.5	Дистанции (ближняя, средняя, дальняя, вне захвата).	4		4
<b>4</b>	<b>Подвижные игры:</b>	<b>26</b>		<b>26</b>
4.1	Игры в касания;	4		4
4.2	Игры в теснение	4		4
4.3	Игры в дебюты	4		4
4.4	Игры в блокирующие, атакующие захваты	4		4
4.5	Игры на сохранение равновесия	5		5
4.6	Игры за выгодное положение	5		5
<b>5</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>51</b>	<b>93</b>

Таблица 8 - Содержание учебного плана по дополнительной общеразвивающей программе базового уровня 1-го года обучения по вольной борьбе «Спортландия»

п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	2	3	4	5
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка:</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	
1.1	Инструктаж по технике безопасности. на занятиях, в тренировочных схватках, играх с элементами единоборств.	4	4	
1.2	Правила поведения на борцовском ковре	2	2	
1.3	Физическая культура и спорт в Российской Федерации	2	2	
1.4	Знакомство с целями и задачами образовательной программы	2	2	
1.5	История развития вольной борьбы в мире и нашей стране	2	2	
1.6	Спортивные сооружения для занятий вольной борьбой	2	2	
1.7	Основы гигиены. Гигиенические требования к занятиям борьбой.	2	2	
1.8	Медицинское обследование борцов	4	4	
1.9	Режим дня и его роль в жизни спортсмена	2	2	
1.10	Режим питания в жизни спортсмена	4	4	
1.11	Вредные привычки и их профилактика	5	5	
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка:</b>	<b>47</b>		<b>47</b>



2.1	Общеразвивающие упражнения	5		5
2.1	Упражнения на расслабление	4		4
2.3	Дыхательные упражнения	4		4
2.4	Прыжки в длину с места, бег на 30, 60, 100 метров	6		6
2.5	Упражнения для формирования правильной осанки	4		4
2.6	Общеразвивающие упражнения с предметами	4		4
2.7	Общеразвивающие упражнения из акробатики	6		6
2.8	Подвижные игры; эстафеты	14		14
<b>3</b>	<b>Избранный вид спорта (вольная борьба):</b>	<b>44</b>		<b>44</b>
3.1.	Технико-тактическая подготовка	44		44
3.1.1	Строевые и порядковые упражнения; ходьба; бег; прыжки	12		12
3.1.2	Основные положения в борьбе: стойка (фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая)	10		10
3.1.3	Партер (высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост)	10		10
3.1.4	Положения в начале и конце схватки, формы приветствия	8		8
3.1.5	Дистанции (ближняя, средняя, дальняя, вне захвата).	4		4
<b>4</b>	<b>Подвижные игры:</b>	<b>33</b>		<b>33</b>
4.1	Игры в касания;	6		6
4.2	Игры в теснение	6		6
4.3	Игры в дебюты	6		6
4.4	Игры в блокирующие, атакующие захваты	5		5
4.5	Игры на сохранение равновесия	5		5
4.6	Игры за выгодное положение	5		5
<b>5</b>	<b>Итоговые занятия</b>	<b>13</b>	<b>3</b>	<b>10</b>
	<b>Итого</b>	<b>168</b>	<b>64</b>	<b>104</b>

Таблица 9 - Содержание учебного плана по дополнительной общеразвивающей программе базового уровня 2-го года обучения по вольной борьбе «Вольная борьба»

п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка (инструктаж, история развития вольной борьбы, гигиена и методика самоконтроля, теория вольной борьбы)	32	32	0	Тестирование
2	Общая физическая подготовка	46	20	26	Выполнение контрольных упражнений
3	Избранный вид спорта вольная борьба:	44	20	24	Выполнение контрольных упражнений
3.1	Технико-тактическая подготовка	44	20	24	
4	Подвижные игры	42	0	42	наблюдение

5	Промежуточная аттестация	4	2	2	Тестирование, выполнение контрольных упражнений
	Итого	168	74	94	

Таблица 10 - Содержание учебного плана по дополнительной общеразвивающей программе ознакомительного уровня по баскетболу «Баскетбол. Старт»

	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I	Теоретическая подготовка	<b>13</b>	<b>13</b>	
1.1	Инструктаж, правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях	1	1	
1.2	Знакомство с целями и задачами образовательной программы	1	1	
1.3	Физическая культура и спорт в Российской Федерации,	1	1	
1.4	История развития баскетбола в мире и нашей стране	1	1	
1.5	Понятие о гигиене и санитарии.	1	1	
1.6	Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.	1	1	
1.7	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.	1	1	
1.8	Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена.	1	1	
1.9	Значение витаминов и минеральных солей.	1	1	
1.10	Правильный режим дня для учащегося. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.	1	1	
1.11	Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.	2	2	
1.12	«Спортивные сооружения для занятий баскетболом	1	1	
2	Общая физическая подготовка	<b>62</b>		<b>62</b>
2.1.	Строевые упражнения	5		5
2.2	Упражнения для рук и плечевого пояса.	5		5
2.3	Упражнения для шеи и туловища	5		5
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.	5		5
2.7	Упражнения из акробатики. Кувырки, стойки, перевороты, прыжки.	6		6
2.8	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60,	6		6

	100 м), прыжки в длину, прыжки в высоту с места, толкание гири.			
2.9	Спортивные игры: пионербол, волейбол, настольный теннис, футбол.	20		20
3	Избранный вид спорта баскетбол всего, в том числе	<b>24</b>		<b>24</b>
3.1	техническая подготовка:	<b>12</b>		<b>12</b>
3.1.1	Упражнения без мяча:	3		3
3.1.2	Ловля и передача мяча:	3		3
3.1.3	Ведение мяча	3		3
3.1.4	Броски мяча:	3		3
3.2	тактическая подготовка	<b>12</b>		<b>12</b>
3.2.1	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	6		6
3.2.2	Защитные действия при опеке игрока с мячом	6		6
4	Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, сюжетные, эстафеты и т.	<b>41</b>		<b>41</b>
5	Итоговое занятие	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Итого	<b>144</b>	<b>47</b>	<b>97</b>

Таблица 11- Содержание учебного плана по дополнительной общеразвивающей программе базового уровня по баскетболу «Юный баскетболист»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	2	3	4	5
I	Теоретическая подготовка	<b>20</b>	<b>20</b>	
1.1	Инструктаж, правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях	2	2	
1.2	Знакомство с целями и задачами образовательной программы	1	1	
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	1	1	
1.6	Понятие о гигиене и санитарии.	2	2	
1.7	Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.	1	1	
1.8	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.	1	1	
1.9	Гигиенические требования к питанию спортсменов	1	1	
1.10	Режим питания, регулирование веса спортсмена.	1	1	
1.11	Значение витаминов и минеральных солей.	1	1	
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	2	1	

	привычек.			
1.14	«Спортивные сооружения для занятий баскетболом	1	1	
2	Общая физическая подготовка	<b>46</b>		<b>46</b>
2.1.	Строевые упражнения	4		4
2.2	Упражнения для рук и плечевого пояса.	4		4
2.3	Упражнения для шеи и туловища	4		4
2.4	Упражнения для ног.	4		4
2.5	Упражнения для всех частей тела.	4		4
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, волейбол, настольный теннис, футбол.	10		10
3	Избранный вид спорта баскетбол всего, в том числе	<b>44</b>		<b>44</b>
3.1	Техническая подготовка:	<b>24</b>		<b>24</b>
3.1.1	Упражнения без мяча:	6		6
3.1.2	Ловля и передача мяча:	6		6
3.1.3	Ведение мяча	6		6
3.1.4	Броски мяча:	6		6
3.2	Тактическая подготовка	<b>20</b>		<b>20</b>
3.2.1	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	10		10
3.2.2	Защитные действия при опеке игрока с мячом	10		10
4	Спортивные игры: пионербол, волейбол, настольный теннис, футбол. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, сюжетные, эстафеты и т.	<b>30</b>		<b>30</b>
5	Итоговое занятие	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
	Итого	<b>144</b>	<b>51</b>	<b>93</b>

Таблица 12 - Содержание учебного плана по дополнительной общеразвивающей программе базового уровня 1-го года обучения по баскетболу «Страна Баскетболия»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	2	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
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	2	2	

	стране			
1.5	Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	2	
1.6	Понятие о гигиене и санитарии.	2	2	
1.7	Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.	2	2	
1.8	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.	2	2	
1.9	Гигиенические требования к питанию спортсменов	2	2	
1.10	Режим питания, регулирование веса спортсмена.	2	2	
1.11	Значение витаминов и минеральных солей.	2	2	
1.12	Правильный режим дня для учащегося. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного 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>47</b>		<b>47</b>
2.1.	Строевые упражнения	4		4
2.2	Упражнения для рук и плечевого пояса.	4		4
2.3	Упражнения для шеи и туловища	4		4
2.4	Упражнения для ног.	4		4
2.5	Упражнения для всех частей тела.	4		4
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, волейбол, настольный теннис, футбол.	11		11
3	Избранный вид спорта баскетбол всего, в том числе	<b>44</b>		<b>44</b>
3.1	техническая подготовка:	<b>24</b>		<b>24</b>
3.1.1	Упражнения без мяча:	6		6
3.1.2	Ловля и передача мяча:	6		6
3.1.3	Ведение мяча	6		6
3.1.4	Броски мяча:	6		6
3.2	Тактическая подготовка	<b>20</b>		<b>20</b>
3.2.1	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	10		10
3.2.2	Защитные действия при опеке игрока с мячом	10		10
4	Спортивные игры: пионербол, волейбол, настольный теннис, футбол. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, сюжетные, эстафеты и т.	<b>33</b>		<b>33</b>
5	Итоговые занятия	<b>13</b>	<b>3</b>	<b>10</b>
	Итого	<b>168</b>	<b>64</b>	<b>104</b>

Таблица 13 - Содержание учебного плана по дополнительной общеразвивающей программе базового уровня 2-го года обучения по баскетболу «Баскетбол»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка (инструктаж, история развития баскетбола, гигиена и методика самоконтроля, теория баскетбола, основы физиологии человека)	32	32	0	Тестирование
2	Общая физическая подготовка	46	20	26	
3	Избранный вид спорта баскетбол:	44	20	24	Выполнение контрольных упражнений
3.1	техническая подготовка	24	12	12	
3.2	тактическая подготовка	20	8	12	
4	Подвижные игры -Игры на развитие творческого потенциала; -Игры с мячом; -Игры с элементами соревновательной деятельности.	42	0	42	Выполнение контрольных упражнений
5	Промежуточная аттестация	4	2	2	Выполнение контрольных упражнений
	Итого	<b>168</b>	<b>74</b>	<b>94</b>	

Таблица 14 - Содержание учебного плана по дополнительной общеразвивающей программе ознакомительного уровня по волейболу «Волейбол. Старт»

	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I	Теоретическая подготовка	<b>13</b>	<b>13</b>	
1.1	Инструктаж, правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях	1	1	
1.2	Знакомство с целями и задачами образовательной программы	1	1	
1.3	Физическая культура и спорт в Российской Федерации	1	1	
1.4	История развития волейбола в мире и нашей стране	2	2	
1.5	Понятие о гигиене и санитарии.	1	1	
1.6	Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.	1	1	
1.7	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.	1	1	
1.8	Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена.	1	1	

1.9	Значение витаминов и минеральных солей.	1	1	
1.10	Правильный режим дня для учащегося. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.	1	1	
1.11	Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.	2	2	
2	Общая физическая подготовка	<b>62</b>		<b>62</b>
2.1.	Строевые упражнения	5		5
2.2	Упражнения для рук и плечевого пояса.	5		5
2.3	Упражнения для шеи и туловища	5		5
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.	5		5
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, волейбол, настольный теннис, футбол.	20		20
3	Избранный вид спорта волейбол всего, в том числе	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
3.1	Техническая подготовка:	<b>12</b>		<b>12</b>
3.1.1	Упражнения без мяча:	3		3
3.1.2	Ловля и подача мяча:	3		3
3.1.3	Передача мяча	3		3
3.1.4	Броски мяча	3		3
3.2	Тактическая подготовка	<b>12</b>		<b>12</b>
3.2.1	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	6		6
3.2.2	Защитные действия при опеке игрока с мячом	6		6
4	Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, сюжетные, эстафеты и т.	<b>41</b>		<b>41</b>
5	Итоговое занятие	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Итого	<b>144</b>	<b>47</b>	<b>97</b>

Таблица 15 - Содержание учебного плана по дополнительной общеразвивающей программе базового уровня по волейболу «Юный волейболист»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	2	3	4	5
I	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	
1.1	Инструктаж, правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях	2	2	
1.2	Знакомство с целями и задачами образовательной программы	1	1	

1.3	Физическая культура и спорт в Российской Федерации,	2	2	
1.4	История развития волейбола в мире и нашей стране	2	2	
1.5	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	
1.6	Понятие о гигиене и санитарии.	2	2	
1.7	Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.	1	1	
1.8	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.	1	1	
1.9	Гигиенические требования к питанию спортсменов	1	1	
1.10	Режим питания, регулирование веса спортсмена.	1	1	
1.11	Значение витаминов и минеральных солей.	1	1	
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.	2	1	
1.14	Спортивные сооружения для занятий волейболом	1	1	
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>46</b>		<b>46</b>
2.1.	Строевые упражнения	4		4
2.2	Упражнения для рук и плечевого пояса.	4		4
2.3	Упражнения для шеи и туловища	4		4
2.4	Упражнения для ног.	4		4
2.5	Упражнения для всех частей тела.	4		4
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, волейбол, настольный теннис, футбол.	10		10
<b>3</b>	<b>Избранный вид спорта - волейбол всего, в том числе</b>	<b>44</b>		<b>44</b>
3.1	Техническая подготовка:	<b>24</b>		<b>24</b>
3.1.1	Упражнения без мяча:	6		6
3.1.2	Ловля и передача мяча:	6		6
3.1.3	Ведение мяча	6		6
3.1.4	Броски мяча:	6		6
3.2	Тактическая подготовка	<b>20</b>		<b>20</b>
3.2.1	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	10		10
3.2.2	Защитные действия при опеке игрока с мячом	10		10
<b>4</b>	<b>Спортивные игры: пионербол, волейбол, настольный теннис, футбол.</b>	<b>30</b>		<b>30</b>



	Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, сюжетные, эстафеты и т.			
5	Итоговое занятие	4	1	3
	Итого	144	51	93

Таблица 16 - Содержание учебного плана по дополнительной общеразвивающей программе базового уровня 1-го года обучения по волейболу «Страна Волейболия»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I	Теоретическая подготовка	31	31	
1.1	Инструктаж, правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях	2	2	
1.2	Знакомство с целями и задачами образовательной программы	2	2	
1.3	Физическая культура и спорт в Российской Федерации,	2	2	
1.4	История развития баскетбола в мире и нашей стране	2	2	
1.5	Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	2	
1.6	Понятие о гигиене и санитарии.	2	2	
1.7	Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.	2	2	
1.8	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.	2	2	
1.9	Гигиенические требования к питанию спортсменов	2	2	
1.10	Режим питания, регулирование веса спортсмена.	2	2	
1.11	Значение витаминов и минеральных солей.	2	2	
1.12	Правильный режим дня для учащегося. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного 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	47		47
2.1.	Строевые упражнения	4		4
2.2	Упражнения для рук и плечевого пояса.	4		4
2.3	Упражнения для шеи и туловища	4		4
2.4	Упражнения для ног.	4		4
2.5	Упражнения для всех частей тела.	4		4
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,	6		6

	60, 100 м), прыжки в длину, прыжки в высоту с места, толкание гири.			
2.9	Спортивные игры: пионербол, мини-волейбол, настольный теннис, футбол.	10		10
3	Избранный вид спорта баскетбол всего, в том числе	<b>44</b>		<b>44</b>
3.1	техническая подготовка:	<b>24</b>		<b>24</b>
3.1.1	стойки и перемещения по площадке	6		6
3.1.2	подача, прием мяча	6		6
3.1.3	передача мяча для нападающего удара нападающий удар	6		6
3.1.4	блок	6		6
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. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, сюжетные, эстафеты и т.	<b>33</b>		<b>33</b>
5	Промежуточная аттестация	<b>13</b>	<b>3</b>	<b>10</b>
	Итого	<b>168</b>	<b>64</b>	<b>104</b>

Таблица 17 - Содержание учебного плана по дополнительной общеразвивающей программе базового уровня 2-го года обучения по волейболу «Волейбол»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка (инструктаж, история развития волейбола, гигиена и методика самоконтроля, теория волейбола, основы физиологии человека)	32	32	0	Тестирование
2	Общая физическая подготовка	46	20	26	
3	Избранный вид спорта волейбол:	44	20	24	Выполнение контрольных упражнений
3.1	техническая подготовка	24	12	12	
3.2.	тактическая подготовка	20	8	12	
4	Подвижные игры -Игры на развитие творческого потенциала; -Игры с мячом; -Игры с элементами соревновательной деятельности.	42	0	42	
5	Промежуточная аттестация	4	2	2	Тестирование, выполнение контрольных упражнений
	Итого	168	74	94	