

УТВЕРЖДЕН:
директор МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность»
_____ А.Г. Ефимов

приказ № 200 от «27» августа 2024г.

У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н

муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
Анжеро-Судженского городского округа
«Детско-юношеская спортивная школа №1 «Юность»
на 2024 - 2025 учебный год

Анжеро-Судженск

2024

Пояснительная записка

Учебный план муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Анжеро-Судженского городского округа «Детско-юношеская спортивная школа №1 «Юность» (далее - Учебный план) является структурным элементом и инструментом реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Учебный план определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения предметных областей, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Учебный план разработан в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
3. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
5. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;
6. Уставом ИБУ ДО «ДЮШС №1 «Юность».

Учебный план составлен:

на 42 недели - для дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, (социальный заказ) в рамках системы персонифицированного дополнительного образования;

на 36/38 недель – для дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ;

на 52 недели для дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта, в том числе для занятий на базе летних оздоровительных лагерей или по индивидуальному плану на время отпуска тренера-преподавателя.

Учебный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по видам спорта составлен (в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, условиям реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и к срокам обучения по этим программам):

– план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;

В соответствии с положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Анжеро-Судженского городского округа «Детско-юношеская спортивная школа №1 «Юность», формой промежуточной аттестации по итогам учебного года являются:

- устная проверка (устный ответ обучающегося на один или систему вопросов, тесты, анкеты, собеседование и другое);

- сдача контрольных испытаний (упражнений) по общей, специальной и технико-тактической подготовке;

- система зачетов по выполнению норм, требований и условий для присвоения спортивных разрядов, тренировочных и соревновательных нагрузок, достижений на официальных спортивных соревнованиях в течение учебного года.

Учебно-тематический план
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Аэромикс» (5-8 лет), (социальный заказ) в рамках системы пер-
сонифицированного дополнительного образования.

№ п/п	Название раздела и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2	0	
1.1	Влияние аэробики на организм человека.	1	1	-	Беседа, опрос
1.2.	Техника безопасности на занятиях.	1	1	-	Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	40	-	40	
2.1.	Строевые упражнения	5	-	5	Выполнение нормативов ОФП
2.2	Упражнения без предмета	5	-	5	
2.3.	Упражнения с предметами	5	-	5	
2.4.	Упражнения на расслабление мышц и на укрепление осанки.	5	-	5	
2.5.	Акробатические упражнения	20	-	20	
3	Специальная физическая подготовка	26	-	26	
3.1.	Специальные упражнения для согласования движений с музыкой	2	-	2	Выполнение нормативов СФП
3.2	Хореографические упражнения	2	-	2	
3.3.	Танцевальные шаги	2	-	2	
3.4.	Ритмические танцы	2	-	2	
3.5.	Специальные композиции и комплексы упражнений	2	-	2	
3.6.	Музыкально-творческие игры	6	-	6	
3.7.	Музыкально-подвижные игры	6	-	6	
3.8.	Специальные творческие задания	4	-	4	
4	Текущий контроль, промежуточная аттестация	2	-	2	Выполнение контрольных нормативов ОФП
4.1.	Текущий контроль	1	-	1	
4.2.	Промежуточная аттестация	1	-	1	
Итого часов:		70	2	68	

**Учебно-тематический план
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Панда» (5-8 лет), (социальный заказ) в рамках системы персонифицированного дополнительного образования.**

№ п/п	Название раздела и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2	0	
1.1	Влияние аэробики на организм человека.	1	1	-	Беседа, опрос
1.2.	Техника безопасности на занятиях.	1	1	-	Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	40	-	40	
2.1.	Строевые упражнения	5	-	5	Выполнение нормативов ОФП
2.2	Упражнения без предмета	5	-	5	
2.3.	Упражнения с предметами	5	-	5	
2.4.	Упражнения на расслабление мышц и на укрепление осанки.	5	-	5	
2.5.	Акробатические упражнения	20	-	20	
3	Специальная физическая подготовка	26	-	26	
3.1.	Специальные упражнения для согласования движений с музыкой	2	-	2	Выполнение нормативов СФП
3.2	Хореографические упражнения	2	-	2	
3.3.	Танцевальные шаги	2	-	2	
3.4.	Ритмические танцы	2	-	2	
3.5.	Специальные композиции и комплексы упражнений	2	-	2	
3.6.	Музыкально-творческие игры	6	-	6	
3.7.	Музыкально-подвижные игры	6	-	6	
3.8.	Специальные творческие задания	4	-	4	
4	Текущий контроль, промежуточная аттестация	2	-	2	
4.1.	Текущий контроль	1	-	1	
4.2.	Промежуточная аттестация	1	-	1	
Итого часов:		70	2	68	

**Учебно-тематический план
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Веселый дельфин» (5-8 лет), (социальный заказ) в рамках си-
стемы персонифицированного дополнительного образования.**

№ п/п	Название раздела и тем	Количество часов			Формы аттеста- ции/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2	0	
1.1	Влияние аэробики на организм чело- века.	1	1	-	Беседа, опрос
1.2.	Техника безопасности на занятиях.	1	1	-	Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	40	-	40	
2.1.	Строевые упражнения	5	-	5	Выполнение нормативов ОФП
2.2	Упражнения без предмета	5	-	5	
2.3.	Упражнения с предметами	5	-	5	
2.4.	Упражнения на расслабление мышц и на укрепление осанки.	5	-	5	
2.5.	Акробатические упражнения	20	-	20	
3	Специальная физическая подго- товка	26	-	26	
3.1.	Специальные упражнения для согла- сования движений с музыкой	2	-	2	Выполнение нормативов СФП
3.2	Хореографические упражнения	2	-	2	
3.3.	Танцевальные шаги	2	-	2	
3.4.	Ритмические танцы	2	-	2	
3.5.	Специальные композиции и ком- плексы упражнений	2	-	2	
3.6.	Музыкально-творческие игры	6	-	6	
3.7.	Музыкально-подвижные игры	6	-	6	
3.8.	Специальные творческие задания	4	-	4	
4	Текущий контроль, промежуточная аттестация	2	-	2	Выполнение контроль- ных нормативов ОФП
4.1.	Текущий контроль	1	-	1	
4.2.	Промежуточная аттестация	1	-	1	
Итого часов:		70	2	68	

Учебно-тематический план
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «ОФП» (9-18 лет), (социальный заказ) в рамках системы персо-
нифицированного дополнительного образования.

№ п/п	Название раздела и тем	Количество часов			Формы аттеста-ции/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2	0	
1.1	Влияние аэробики на организм чело-века.	1	1	-	Беседа, опрос
1.2.	Техника безопасности на занятиях.	1	1	-	Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	40	-	40	
2.1.	Строевые упражнения	5	-	5	Выполнение нормативов ОФП
2.2	Упражнения без предмета	5	-	5	
2.3.	Упражнения с предметами	5	-	5	
2.4.	Упражнения на расслабление мышц и на укрепление осанки.	5	-	5	
2.5.	Акробатические упражнения	20	-	20	
3	Специальная физическая подго-товка	26	-	26	
3.1.	Специальные упражнения для согласо-вания движений с музыкой	2	-	2	Выполнение нормативов СФП
3.2	Хореографические упражнения	2	-	2	
3.3.	Танцевальные шаги	2	-	2	
3.4.	Ритмические танцы	2	-	2	
3.5.	Специальные композиции и ком-плексы упражнений	2	-	2	
3.6.	Музыкально-творческие игры	6	-	6	
3.7.	Музыкально-подвижные игры	6	-	6	
3.8.	Специальные творческие задания	4	-	4	
4	Текущий контроль, промежуточная аттестация	2	-	2	Выполнение контроль-ных нормативов ОФП
4.1.	Текущий контроль	1	-	1	
4.2.	Промежуточная аттестация	1	-	1	
Итого часов:		70	2	68	

**Учебно-тематический план
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Армрестлинг»**

(для учащихся 9-18 лет)

Стартовый уровень (периоды обучения)

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6		Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	120	-	120	Выполнение контрольных нормативов ОФП
3	Специальная физическая подготовка	82	-	82	Выполнение контрольных нормативов по СФП
3.1.	Техническая подготовка	42	-	42	Выполнение контрольных нормативов по ТП
3.2.	Тактическая подготовка	40	-	40	Выполнение контрольных нормативов по ТП
4	Участие в физкультурных и спортивно – массовых мероприятиях	4	-	4	
5	Текущий контроль, промежуточная аттестация	4	-	4	Выполнение контрольных нормативов
5.1.	Текущий контроль	2	-	2	
5.2.	Промежуточная аттестация	2	-	2	
Итого часов:		216	6	210	

**Учебно-тематический план
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Аэромикс»»**

(для обучающихся 5 - 8 лет)

Стартовый уровень (периоды обучения)

№ п/п	Название раздела и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	12	10	2	
1.1.	Физическая культура	1	1	-	Беседа
1.2	Влияние аэробики на организм человека.	1	1	-	Беседа, опрос
1.3.	Строение и функции организма человека.	1	1	-	Беседа, опрос
1.4.	Техника безопасности на занятиях.	1	1	-	Беседа, опрос
1.5.	Гигиена спортивных занятий.	1	1	-	Беседа, опрос
1.6.	Врачебный контроль	1	-	1	Наблюдение
1.7.	Самоконтроль.	1	-	1	Наблюдение
1.8.	Базовые шаги аэробики.	2	2	-	Беседа, опрос
1.9.	Виды аэробики.	3	3	-	Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	50	-	50	

2.1.	Строевые упражнения	10	-	10	Выполнение нормативов ОФП
2.2.	Упражнения без предмета	10	-	10	
2.3.	Упражнения с предметами	10	-	10	
2.4.	Упражнения на расслабление мышц и на укрепление осанки.	10	-	10	
2.5.	Акробатические упражнения	10	-	10	
3	Специальная физическая подготовка	42	-	42	Выполнение нормативов СФП
3.1.	Специальные упражнения для согласования движений с музыкой	8	-	8	
3.2.	Хореографические упражнения	8	-	8	
3.3.	Танцевальные шаги	4	-	4	
3.4.	Ритмические танцы	4	-	4	
3.5.	Специальные композиции и комплексы упражнений	4	-	4	
3.6.	Музыкально-творческие игры	4	-	4	
3.7.	Музыкально-подвижные игры	6	-	6	
3.8.	Специальные творческие задания	4	-	4	
4	Текущий контроль, промежуточная аттестация	4	-	4	Выполнение контрольных нормативов ОФП
4.1.	Текущий контроль	2		2	
4.2.	Промежуточная аттестация	2		2	
Итого часов:		108	10	98	

(для учащихся 9-18 лет)
Стартовый уровень (период обучения)

№ п/п	Название раздела и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	12	6	6	
1.1.	Техника безопасности на занятиях.	1	1	-	Беседа
1.2.	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	-	Беседа, опрос
1.3.	Влияние аэробики на организм человека.	1	1	-	Беседа, опрос
1.4.	История развития физической культуры и аэробики.	1	1	-	Беседа, опрос
1.5.	Современные виды аэробики	1	1	-	Беседа, опрос
1.6.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	4	-	4	Наблюдение
1.7.	Профилактика заболеваемости и травматизма на занятиях	3	1	2	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	92	-	92	
2.1.	Гимнастические упражнения без предметов.	20	-	20	Выполнение нормативов ОФП
2.2.	Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов.	20	-	20	
2.3.	Упражнения для расслабления мышц.	20	-	20	
2.4.	Общеразвивающие упражнения.	32	-	32	

3	Специальная физическая подготовка	108	-	108	Выполнение нормативов СФП
3.1.	Базовые движения аэробики	20	-	20	
3.2.	Базовые шаги (приставные)	20	-	20	
3.3.	Движения рук	20	-	20	
3.4.	Танцевальная аэробика	24	-	24	
3.5.	Аэробика с использованием оборудования	24	-	24	
4	Текущий контроль, промежуточная аттестация	4	-	4	Выполнение контрольных нормативов
4.1.	Текущий контроль	2	-	2	
4.2.	Промежуточная аттестация	2	-	2	
Итого часов:		216	6	210	

**Учебно-тематический план
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Баскетбол»**

*(для учащихся 9-18 лет)
Стартовый уровень (период обучения)*

№ п/п	Название раздела и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	12	8	4	
1.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	3	3	-	Беседа
1.2.	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Беседа, опрос
1.3.	Влияние физических упражнений на организм человека.	1	1	-	Беседа, опрос
1.4.	Основы техники игры и техническая подготовка	2	2	-	Беседа, опрос
1.5.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	-	Беседа, опрос
1.6.	Воспитание нравственных и волевых качеств	2	-	2	Наблюдение
1.7.	Врачебный контроль и самоконтроль	2	-	2	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	90	-	90	
2.1.	Общеразвивающие упражнения без предметов	10	-	10	Выполнение нормативов ОФП
2.2.	Общеразвивающие упражнения с предметами	10	-	10	
2.3.	Упражнения для развития силы	10	-	10	
2.4.	Упражнения для развития быстроты	10	-	10	
2.5.	Упражнения для развития гибкости	10	-	10	
2.6.	Упражнения для развития ловкости	10	-	10	

2.7.	Упражнения типа «Полоса препятствий»	10		10	Выполнение нормативов СФП
2.8.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10		10	
2.9.	Упражнения для развития общей выносливости	10		10	
3	Специальная физическая подготовка	60	-	60	
3.1.	Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести	15	-	15	
3.2.	Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения броска	15	-	15	
3.3.	Упражнения для развития игровой ловкости	15	-	15	
3.4.	Упражнения для развития специальной выносливости	15	-	15	
4.	Техническая, тактическая подготовка	50	-	50	
4.1.	Основные навыки игры в баскетбол	25		25	
4.2.	Основные умения игры в баскетбол	25		25	
5.	Текущий контроль, промежуточная аттестация	4	-	4	Выполнение контрольных нормативов
5.1.	Текущий контроль	2	-	2	
5.2.	Промежуточная аттестация	2	-	2	
Итого часов:		216	8	208	

**Учебно-тематический план
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Бильярдный спорт»**

*(для учащихся 9-18 лет)
Стартовый уровень (период обучения)*

№ п/п	Название раздела и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	12	5	7	
1.1.	Бильярд в системе физического воспитания.	1	1	-	Беседа, опрос
1.2.	Характеристика бильярда.	1	1	-	Беседа, опрос
1.3.	Международная Федерация бильярда.	1	1	-	Беседа, опрос
1.4.	Общая характеристика инвентаря для игры в бильярд.	1	1	-	Беседа, опрос
1.5.	Приготовление площадок перед тренировкой.	1	1	-	Беседа, опрос
1.6.	Русский бильярд.	1	-	1	Наблюдение
1.7.	Правила игры «Свободная пирамида». Правила игры «Динамичная	3	-	3	Наблюдение

	пирамида». Правила игры «Комбинированная пирамида». Американский бильярд.				
1.8.	Правила игры «Девятка». Правила игры «Десятка». Правила игры «14 + 1». Правила игры «Дуплеты». Правила игры «Одна луза».	1	-	1	Наблюдение
1.9.	Английский бильярд. Правила игры «Снукер».	1	-	1	Наблюдение
1.10.	Техника выполнения ударов.	1	-	1	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	106	-	106	
2.1.	Отработка основных упражнений	8	-	8	Выполнение нормативов ОФП
2.2.	Отработка кладки "чужих" шаров.	8	-	8	
2.3.	Отработка кладки "своих" шаров.	8	-	8	
2.4.	Отработка "кладки" при игре от борта.	8	-	8	
2.5.	Отработка "наката на подставку", часть 1.	8	-	8	
2.6.	Отработка "наката на подставку", часть 2.	8	-	8	
2.7.	Отработка "наката на подставку", часть 3.	8	-	8	
2.8.	Отработка "кладки" при игре с "машинкой".	10	-	10	
2.9.	Отработка центрального удара по битку.	10	-	10	
2.10.	Отработка ударов с боковой подкруткой, часть 1.	10	-	10	
2.11.	Отработка ударов с боковой подкруткой, часть 2.	10	-	10	
2.12.	Отработка ударов с боковой подкруткой, часть 3.	10	-	10	
3	Специальная физическая подготовка	94	-	94	Выполнение нормативов СФП
3.1.	Игровое упражнение №1.	6	-	6	
3.2.	Игровое упражнение №2.	6	-	6	
3.3.	Игровое упражнение №3.	6	-	6	
3.4.	Игровое упражнение №4.	6	-	6	
3.5.	Техническая, тактическая подготовка	34	-	34	
3.6.	Отработка упражнений.	16	-	16	
3.7.	Упражнения на развитие технико-тактических умений.	20	-	20	
4	Текущий контроль, промежуточная аттестация	4	-	4	Выполнение контрольных нормативов
4.1.	Текущий контроль	2	-	2	
4.2.	Промежуточная аттестация	2	-	2	
Итого часов:		216	5	211	

**Учебно-тематический план
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Волейбол»**

*(для учащихся 9-18 лет)
Стартовый уровень (период обучения)*

№ п/п	Название раздела и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	12	8	4	<i>Форма - групповая</i>
1.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	3	3	-	Собеседование
1.2.	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Собеседование
1.3.	Влияние физических упражнений на организм человека.	1	1	-	Собеседование
1.4.	Основы техники игры и техническая подготовка	2	2	-	Собеседование
1.5.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	-	Собеседование
1.6.	Воспитание нравственных и волевых качеств	2	-	2	Наблюдение
1.7.	Врачебный контроль и самоконтроль	2	-	2	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	90	-	90	<i>Форма –индивидуальный контроль</i>
2.1.	Общеразвивающие упражнения без предметов	10	-	10	Выполнение нормативов ОФП
2.2.	Общеразвивающие упражнения с предметами	10	-	10	
2.3.	Упражнения для развития силы	10	-	10	
2.4.	Упражнения для развития быстроты	10	-	10	
2.5.	Упражнения для развития гибкости	10	-	10	
2.6.	Упражнения для развития ловкости	10	-	10	
2.7.	Упражнения типа «Полоса препятствий»	10	-	10	
2.8.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10	-	10	
2.9.	Упражнения для развития общей выносливости	10	-	10	
3	Специальная физическая подготовка	60	-	60	
3.1.	Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести	15	-	15	
3.2.	Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения броска	15	-	15	
3.3.	Упражнения для развития игровой ловкости	15	-	15	

3.4.	Упражнения для развития специальной выносливости	15	-	15	
4.	Техническая, тактическая подготовка	50	-	50	
4.1.	Основные навыки игры в баскетбол	25		25	
4.2.	Основные умения игры в баскетбол	25		25	
5.	Текущий контроль, промежуточная аттестация	4	-	4	<i>Форма –индивидуальный контроль</i> Выполнение контрольных нормативов
5.1.	Текущий контроль	2	-	2	
5.2.	Промежуточная аттестация	2	-	2	
Итого часов:		216	8	208	

**Учебно-тематический план
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Вольная борьба»**

*(для учащихся 9-18 лет)
Стартовый уровень (период обучения)*

№ п/п	Название раздела и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	12	6	6	
1.1.	Техника безопасности на занятиях.	1	1	-	Беседа
1.2	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	-	Беседа, опрос
1.3.	Влияние вольной борьбы на организм человека.	1	1	-	Беседа, опрос
1.4.	История развития физической культуры и спорта	1	1	-	Беседа, опрос
1.5.	Краткий обзор развития вольной борьбы в России и за рубежом	1	1	-	Беседа, опрос
1.6.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	4	-	4	Наблюдение
1.7.	Профилактика заболеваемости и травматизма на занятиях	3	1	2	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	92	-	92	
2.1.	Акробатические и гимнастические упражнения	20	-	20	Выполнение нормативов ОФП
2.2.	Подвижные игры и эстафеты.	20	-	20	
2.3.	Средства для развития общих физических качеств.	20	-	20	
2.4.	Средства развития специальных физических качеств.	32	-	32	
3	Специальная физическая подготовка	108	-	108	
3.1.	Ритуалы в единоборствах.	10	-	20	Выполнение нормативов
3.2	Падение. Самостраховка.	10	-	20	

3.3.	Стойки: Основная фронтальная, правая, левая. Защитная фронтальная, правая, левая.	10	-	20	СФП	
3.4.	Перемещение: попеременным шагом лицом вперёд, спиной вперёд; с подшагиванием лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд.	14	-	24		
3.5.	Передний, задний мост. Забегание.	14	-	24		
3.6.	Выведение соперника из равновесия.	10				
3.7.	Захваты. Два классических захвата.	10				
3.8.	Изучение броска задней подножкой. Защита то него. Бросок через бедро. Защита от него. Комбинация: бросок через бедро, задняя подножка.	10				
3.9.	Перевороты в партере с переходом на удержание.	10				
3.10.	Удержание сбоку, поперёк. Защита от удержания захватом ноги противника.	10				
4	Текущий контроль, промежуточная аттестация	4	-	4		Выполнение контрольных нормативов
4.1.	Текущий контроль	2	-	2		
4.2.	Промежуточная аттестация	2	-	2		
Итого часов:		216	6	210		

**Учебно-тематический план
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Дзюдо»**

*(для учащихся 9-18 лет)
Стартовый уровень (период обучения)*

№ п/п	Название раздела и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	12	12	-	
1.1.	Физическая культура – средство развития и укрепления здоровья.	1	1	-	Беседа, опрос
1.2.	История развития боевых единоборств.	1	1	-	Беседа, опрос
1.3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	-	Беседа, опрос
1.4.	Личная и общественная гигиена, закаливание..	1	1	-	Беседа, опрос
1.5.	Врачебный контроль, самоконтроль.	1	1	-	Беседа, опрос
1.6.	Основы общефизической подготовки.	2	2	-	Беседа, опрос
1.7.	Психологическая подготовка.	1	1	-	Беседа, опрос
1.8.	Правила соревнований по дзюдо.	1	1	-	Беседа, опрос
1.9.	Классификация техники и тактики дзюдо.	2	2	-	Беседа, опрос

1.10.	Техника безопасности во время занятий и соревнований.	1	1	-	Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	60	-	60	
2.1.	Строевые упражнения.	6	-	6	Выполнение нормативов ОФП
2.2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.	6	-	6	
2.3.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметом.	8		8	
2.4.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на гимнастических снарядах.	8	-	8	
2.5.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) из легкой атлетики.	8	-	8	
2.6.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) из спортивных игр.	8	-	8	
2.7.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) из подвижных игр.	8	-	8	
2.8.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) из плавания.	8	-	8	
3	Специальная физическая подготовка	90	-	90	Выполнение нормативов СФП
3.1.	Упражнения для развития силы	20	-	20	
3.2.	Упражнения для развития быстроты	20	-	20	
3.3.	Упражнения для развития гибкости	20	-	20	
3.4.	Упражнения для развития общей выносливости	20	-	20	
3.5.	Упражнения на расслабление	10	-	10	
4.	Технико-тактическая подготовка	50	-	50	Выполнение нормативов
4.1.	Техническая подготовка	25	-	25	
4.2.	Тактическая подготовка	25	-	25	
4	Текущий контроль, промежуточная аттестация	4	-	4	Выполнение контрольных нормативов
4.1.	Текущий контроль	2	-	2	
4.2.	Промежуточная аттестация	2	-	2	
Итого часов:		216	12	204	

**Учебно-тематический план
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Каратэ»**

*(для учащихся 9-18 лет)
Стартовый уровень (период обучения)*

№ п/п	Название раздела и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	12	12	-	

1.1.	Зарождение и развитие единоборств.	2	2	-	Беседа, опрос
1.2.	Личная и общественная гигиена.	3	3	-	Беседа, опрос
1.3.	Значение и основные правила закаливания.	2	2	-	Беседа, опрос
1.4.	Здоровый образ жизни.	3	3	-	Беседа, опрос
1.5.	Спортсмены ДЮСШ №1 «Юность» – чемпионы области и региональных турниров, первенств России, международных соревнований.	2	2	-	Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	60	-	60	
2.1.	Акробатические и гимнастические упражнения.	15	-	15	Выполнение нормативов ОФП
2.2.	Подвижные игры и эстафеты.	15	-	15	
2.3.	Средства для развития общих физических качеств.	15		15	
2.4.	Средства развития специальных физических качеств.	15	-	15	
3	Специальная физическая подготовка	90		90	Выполнение нормативов СФП
3.1.	Падение. Самостраховка.	10	-	10	
3.2.	Стойки: Основная фронтальная, правая, левая. Защитная фронтальная, правая, левая.	10	-	10	
3.3.	Перемещение: попеременным шагом лицом вперёд, спиной вперёд; с подшагиванием лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд.	10	-	10	
3.4.	Передний, задний мост. Забегание.	10	-	10	
3.5.	Выведение соперника из равновесия.	10	-	10	
3.6.	Захваты. Два классических захвата.	10	-	10	
3.7.	Изучение броска задней подножкой. Защита то него. Бросок через бедро. Защита от него. Комбинация: бросок через бедро, задняя подножка.	10	-	10	
3.8.	Перевороты в партере с переходом на удержание.	10	-	10	
3.9.	Удержание сбоку, поперёк. Защита от удержания захватом ноги противника.	10	-	10	
4.	Технико-тактическая подготовка	50	-	50	Выполнение нормативов
4.1.	Техника каратэ.	25	-	25	
4.2.	Тактика каратэ.	25	-	25	
4	Текущий контроль, промежуточная аттестация	4	-	4	Выполнение контрольных нормативов
4.1.	Текущий контроль	2	-	2	
4.2.	Промежуточная аттестация	2	-	2	

Итого часов:	216	12	204	
---------------------	------------	-----------	------------	--

**Учебно-тематический план
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Легкая атлетика»**

*(для учащихся 9-18 лет)
Стартовый уровень (период обучения)*

№ п/п	Название раздела и тем	Количество часов			Формы аттеста- ции/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	12	8	4	<i>Форма - групповая</i>
1.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	3	3	-	Собеседование
1.2	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	собеседование
1.3.	Влияние физических упражнений на организм человека.	1	1	-	собеседование
1.4.	Основы техники упражнений и техническая подготовка	2	2	-	собеседование
1.5.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	-	собеседование
1.6.	Воспитание нравственных и волевых качеств	2	-	2	Наблюдение
1.7.	Врачебный контроль и самоконтроль	2	-	2	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	90	-	90	<i>Форма –индивидуальный контроль</i>
2.1.	Общеразвивающие упражнения без предметов	10	-	10	Выполнение нормативов ОФП
2.2.	Общеразвивающие упражнения с предметами	10	-	10	
2.3.	Упражнения для развития силы	10	-	10	
2.4.	Упражнения для развития быстроты	10	-	10	
2.5.	Упражнения для развития гибкости	10		10	
2.6.	Упражнения для развития ловкости	10		10	
2.7.	Упражнения типа «Полоса препятствий»	10		10	
2.8.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10		10	

2.9.	Упражнения для развития общей выносливости	10		10	
3	Специальная физическая подготовка	60	-	60	<i>Форма –индивидуальный контроль</i> Выполнение нормативов СФП
3.1.	Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести	15	-	15	
3.2	Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения упражнений	15	-	15	
3.3.	Упражнения для развития ловкости	15	-	15	
3.4.	Упражнения для развития специальной выносливости	15	-	15	
4.	Техническая, тактическая подготовка	50	-	50	
4.1.	Основные навыки выполнение упражнений	25		25	
4.2.	Основные умения выполнения упражнений	25		25	
5.	Текущий контроль, промежуточная аттестация	4	-	4	<i>Форма –индивидуальный контроль</i> Выполнение контрольных нормативов
5.1.	Текущий контроль	2	-	2	
5.2.	Промежуточная аттестация	2	-	2	
Итого часов:		216	8	208	

**Учебно-тематический план
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Панда»**

(для учащихся 5-8 лет)
Стартовый уровень (период обучения)

№ п/п	Название раздела и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8	-	
1.1.	Зарождение и развитие единоборств. Виды единоборств.	1	1	-	Беседа, опрос
1.2	Спортсмены ДЮСШ №1 «Юность»	1	1	-	Беседа, опрос
1.3.	Личная и общественная гигиена. Уход за телом.	2	2	-	Беседа, опрос
1.4.	Значение и основные правила закаливания.	2	2	-	Беседа, опрос
1.5.	Здоровый образ жизни. Вредные привычки.	2	2	-	Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	28	-	28	

2.1.	Общеразвивающие физические упражнения	4	-	4	Выполнение нормативов ОФП
2.2.	Акробатические упражнения	4	-	4	
2.3.	Игры и эстафеты	12	-	12	
2.4.	Разминочные упражнения	8	-	8	
3	Специальная физическая подготовка	50	-	50	Выполнение нормативов СФП
3.1.	Ритуалы в единоборствах.	5	-	5	
3.2.	Падение. Самостраховка.	5	-	5	
3.3.	Стойки: Основная фронтальная, правая, левая. Защитная фронтальная, правая, левая.	5	-	5	
3.4.	Перемещение: попеременным шагом лицом вперёд, спиной вперёд; с подшагиванием лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд.	5	-	5	
3.5.	Передний, задний мост. Забегание.	5	-	5	
3.6.	Выведение соперника из равновесия.	5	-	5	
3.7.	Захваты. Два классических захвата.	5	-	5	
3.8.	Изучение броска задней подножкой. Защита то него. Бросок через бедро. Защита от него. Комбинация: бросок через бедро, задняя подножка.	5	-	5	
3.9.	Перевороты в партере с переходом на удержание.	5	-	5	
3.10.	Удержание сбоку, поперёк. Защита от удержания захватом ноги противника.	5	-	5	
4.	Технико-тактическая подготовка	20	-	20	Выполнение нормативов
4.1.	Основные стойки.	5	-	5	
4.2.	Техника ударов рукой.	5	-	5	
4.3.	Техника блоков рукой.	5	-	5	
4.4.	Техника ударов ногой (гери-ваза)	5	-	5	
5	Текущий контроль, промежуточная аттестация	2	-	2	Выполнение контрольных нормативов ОФП
5.1.	Текущий контроль	1	-	1	
5.2.	Промежуточная аттестация	1	-	1	
Итого часов:		108	8	100	

**Учебно-тематический план
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Пауэрлифтинг»**

(для учащихся 10-18 лет)
Стартовый уровень (период обучения)

№ п/п	Название раздела и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6	-	
1.1.	Физическая культура и спорт в России, Пауэрлифтинг и история его развития	1	1	-	Беседа, опрос
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма	1	1	-	Беседа, опрос
1.3.	Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль, самоконтроль	1	1	-	Беседа, опрос
1.4.	Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	1	1	-	Беседа, опрос
1.5.	Правила соревнований	1	1	-	Беседа, опрос
1.6.	Оборудование и инвентарь. Техника безопасности	1	1	-	Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	120	-	120	
2.1.	Строевые упражнения	6	-	6	Выполнение нормативов ОФП
2.2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов	6	-	6	
2.3.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами	16	-	16	
2.4.	ОРУ на гимнастических снарядах	16	-	16	
2.5.	ОРУ из спортивных игр	16	-	16	
2.6.	ОРУ из подвижных игр	16	-	16	
2.7.	ОРУ из легкой атлетики	12	-	12	
2.8.	ОРУ из акробатики	16	-	16	
2.9.	ОРУ из плавания	16	-	16	
3	Специальная физическая подготовка	82	-	82	
3.1.	Обучение и совершенствование техники упражнения в приседании	20	-	20	Выполнение нормативов СФП
3.2.	Обучение и совершенствование техники упражнения в жиме	10	-	10	
3.3.	Обучение и совершенствование техники упражнения в становой тяге	10	-	10	
3.4.	Техника выполнения приседания со штангой	16	-	16	
3.5.	Техника выполнения жима на скамье	10	-	10	
3.6.	Техника выполнения тяги	10	-	10	
3.7.	Техника выполнения «Сумо»	6	-	6	

4	Участие в физкультурных и спортивно – массовых мероприятиях	4		4	
5	Текущий контроль, промежуточная аттестация	4	-	4	Выполнение контрольных нормативов
5.1.	Текущий контроль	2	-	2	
5.2.	Промежуточная аттестация	2	-	2	
Итого часов:		216	6	210	

**Учебно-тематический план
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Рукопашный бой»**

(для учащихся 10-18 лет)
Стартовый уровень (период обучения)

№ п/п	Название раздела и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	6	12	-	<i>Форма - групповая</i>
1.1.	Физическая культура – средство развития и укрепления здоровья. История развития боевых единоборств.	1	1	-	Собеседование
1.2.	Личная и общественная гигиена, закаливание..	1	1	-	<i>Собеседование</i>
1.3.	Врачебный контроль, самоконтроль.	1	1	-	<i>Наблюдение</i>
1.4.	Основы общефизической подготовки.	1	1	-	<i>Собеседование</i>
1.5.	Правила соревнований по рукопашному бою.	1	1	-	<i>Собеседование</i>
1.6.	Техника безопасности во время занятий и соревнований.	1	1	-	<i>Собеседование</i>
2	Общая физическая подготовка	60	-	60	<i>Форма – индивидуальный контроль</i>
2.1.	Строевые упражнения.	6	-	6	Выполнение нормативов ОФП
2.2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.	6	-	6	
2.3.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметом.	8		8	
2.4.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на гимнастических снарядах.	8	-	8	
2.5.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) из легкой атлетики.	8	-	8	
2.6.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) из спортивных игр.	8	-	8	
2.7.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) из подвижных игр.	8	-	8	
2.8.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) из плавания.	8	-	8	

3	Специальная физическая подготовка	92	-	92	<i>Форма –индивидуальный контроль</i>
3.1.	Упражнения для развития силы	25	-	25	Выполнение нормативов СФП
3.2.	Упражнения для развития быстроты	20	-	20	
3.3.	Упражнения для развития гибкости	20	-	25	
3.4.	Упражнения для развития общей выносливости	15	-	15	
3.5.	Упражнения на расслабление	12	-	12	
4.	Технико-тактическая подготовка	60	-	60	<i>Форма –индивидуальный контроль</i>
4.1.	Техническая подготовка	40	-	40	Выполнение нормативов ТТП
4.2.	Тактическая подготовка	20	-	20	
4	Текущий контроль, промежуточная аттестация	4	-	4	<i>Форма –индивидуальный контроль</i>
4.1.	Текущий контроль	2	-	2	Выполнение контрольных нормативов
4.2.	Промежуточная аттестация	2	-	2	
Итого часов:		216	6	210	

**Учебно-тематический план
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Спортивная акробатика»**

*(для учащихся 5-8 лет)
Стартовый уровень (период обучения)*

№ п/п	Название раздела и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	12	8	4	
1.1.	Техника безопасности на занятиях	3	3	-	Беседа
1.2.	История возникновения и развития спортивной акробатики.	1	1	-	Беседа, опрос
1.3.	Личная и общественная гигиена	1	1	-	Беседа, опрос
1.4.	Спортивная тренировка	2	2	-	Беседа, опрос
1.5.	Физические качества	1	1	-	Беседа, опрос
1.6.	Врачебный контроль	2	-	2	Наблюдение
1.7.	Самоконтроль.	2	-	2	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	45	-	45	
2.1.	Строевые упражнения	8	-	8	Выполнение нормативов ОФП
2.2.	Разновидности ходьбы, бега, прыжков	12	-	12	
2.3.	Легкоатлетические упражнения	15	-	15	
2.4.	Упражнения на расслабление мышц и на укрепление осанки.	10	-	10	

3	Специальная физическая подготовка	21	-	21	Выполнение нормативов СФП
3.1.	Упражнения для развития ловкости	5	-	5	
3.2.	Упражнения для развития гибкости	5	-	5	
3.3.	Упражнения для развития силы и быстроты	4	-	4	
3.4.	Упражнения низком гимнастическом бревне и скамейке	4	-	4	
3.5.	Упражнения на приземление	3	-	3	
4.	Техническая подготовка	28		28	
4.1.	Хореография	5	-	5	
4.2.	Акробатические упражнения	14	-	14	
4.3.	Парные упражнения	9	-	9	
4	Текущий контроль, промежуточная аттестация	2	-	2	Выполнение контрольных нормативов ОФП
4.1.	Текущий контроль	1	-	1	
4.2.	Промежуточная аттестация	1	-	1	
Итого часов:		108	8	100	

**Учебно-тематический план
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Спортивная акробатика»**

*(для учащихся 9-16 лет)
Стартовый уровень (период обучения)*

№ п/п	Название раздела и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	12	8	4	
1.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	3	3	-	Беседа
1.2.	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Беседа, опрос
1.3.	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	-	Беседа, опрос
1.4.	Основы техники спортивной акробатики	2	2	-	Беседа, опрос
1.5.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	-	Беседа, опрос
1.6.	Воспитание нравственных и волевых качеств	2	-	2	Наблюдение
1.7.	Врачебный контроль, самоконтроль	2	-	2	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	92	-	92	
2.1.	Строевые упражнения	18	-	18	Выполнение нормативов ОФП
2.2.	Разновидности ходьбы, бега, прыжков	18	-	18	

2.3.	Лазание, упражнения на гим.стенке и канате	18		18	Выполнение нормативов СФП
2.4.	Легкоатлетические упражнения	19	-	19	
2.5.	Подвижные игры	19	-	19	
3	Специальная физическая подготовка	50	-	50	
3.1.	Упражнения для развития ловкости	17	-	17	
3.2.	Упражнения для развития гибкости	17	-	17	
3.3.	Упражнения для развития силы и быстроты	16	-	16	
4.	Техническая подготовка	60		60	
4.1.	Хореография	15	-	15	
4.2.	Акробатические упражнения	15	-	15	
4.3.	Парные упражнения	15	-	15	Выполнение контрольных нормативов ОФП
4.4.	Групповые упражнения	15		15	
4	Текущий контроль, промежуточная аттестация	2	-	2	
4.1.	Текущий контроль	1	-	1	
4.2.	Промежуточная аттестация	1	-	1	
Итого часов:		216	8	216	

**Учебно-тематический план
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Хореография в спортивной акробатике»**

*(для учащихся 9-16 лет)
Стартовый уровень (период обучения)*

№ п/п	Название раздела и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	12	8	4	
1.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	3	3	-	Беседа
1.2.	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Беседа, опрос
1.3.	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	-	Беседа, опрос
1.4.	Основы техники спортивной акробатики	2	2	-	Беседа, опрос
1.5.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	-	Беседа, опрос
1.6.	Воспитание нравственных и волевых качеств	2	-	2	Наблюдение
1.7.	Врачебный контроль, самоконтроль	2	-	2	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	92	-	92	

2.1.	Строевые упражнения	18	-	18	Выполнение нормативов ОФП
2.2.	Разновидности ходьбы, бега, прыжков	18	-	18	
2.3.	Лазание, упражнения на гим.стенке и канате	18		18	
2.4.	Легкоатлетические упражнения	19	-	19	
2.5.	Подвижные игры	19	-	19	
3	Специальная физическая подготовка	50	-	50	Выполнение нормативов СФП
3.1.	Упражнения для развития ловкости	17	-	17	
3.2.	Упражнения для развития гибкости	17	-	17	
3.3.	Упражнения для развития силы и быстроты	16	-	16	
4.	Техническая подготовка	60		60	
4.1.	Хореография	15	-	15	
4.2.	Акробатические упражнения	15	-	15	
4.3.	Парные упражнения	15	-	15	
4.4.	Групповые упражнения	15		15	
4	Текущий контроль, промежуточная аттестация	2	-	2	Выполнение контрольных нормативов ОФП
4.1.	Текущий контроль	1	-	1	
4.2.	Промежуточная аттестация	1	-	1	
Итого часов:		216	8	216	

**Учебно-тематический план
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Юный пловец»**

*(для учащихся 9-18 лет)
Стартовый уровень (период обучения)*

№ п/п	Название раздела и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8	0	<u>Форма - групповая</u>
1.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	1	-	Собеседование
1.2.	Терминология плавания.	1	1	-	Собеседование
1.3.	Развитие спортивного плавания в городе, области и в РФ.	1	1	-	Собеседование
1.4.	Влияние и Гигиена физических упражнений на организм человека.	1	1	-	Собеседование
1.5.	Правила поведения в бассейне и сухом зале.	1	1	-	Наблюдение
1.6.	Воспитание нравственных и волевых качеств	1	1	-	Наблюдение

1.7	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-	Собеседование
1.8.	Правила, организация и проведение соревнований.	1	1		Собеседование
2	Общая физическая подготовка	94	-	94	Форма –индивидуальный контроль
2.1.	Общеразвивающие упражнения без предметов	10	-	10	Выполнение нормативов ОФП
2.2.	Общеразвивающие упражнения с предметами	10	-	10	
2.3.	Упражнения для развития силы	10	-	10	
2.4.	Упражнения для развития быстроты	10	-	10	
2.5.	Упражнения для развития гибкости	10		10	
2.6.	Упражнения для развития ловкости	10		10	
2.7.	Упражнения типа «Полоса препятствий»	10		10	
2.8.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10		10	
2.9.	Упражнения для развития общей выносливости	16		16	
2.10.	Упражнения с нестандартным оборудованием	10		10	
3	Специальная физическая подготовка	100	-	100	Форма –индивидуальный контроль
3.1.	Упражнения для совершенствования в плавании вольным стилем	10	-	10	Выполнение нормативов СФП
3.2	Упражнения для улучшения скольжения	10	-	10	
3.3.	Упражнения для совершенствования в плавании брассом	5	-	5	
3.4.	Упражнения для совершенствования в плавании кроль на спине	5	-	5	
3.5	Упражнения для совершенствования в плавании баттерфляй (темп, шаг, ритм)	10		10	
3.6	Упражнения для совершенствования техники комплексного плавания	10		10	
3.7	Совершенствование поворотов	10		10	
3.8	Равномерное плавание по элементам в координации	10		10	
3.9	Изучение прикладного плавания (освобождение от захватов, буксировка предмета, транспортировка, ныряние)	10		10	
3.10	Переменное плавание	10		10	

3.11	Интервальное плавание	10		10	
4.	Участие в соревновательной деятельности, физкультурно-спортивных мероприятиях	10	-	10	
4.1.	Соревнования школьного уровня	1		1	
4.2.	Соревнования городского уровня	6		6	
4.3	Акции, дни здоровья	3		3	
5.	Текущий контроль, промежуточная аттестация	4	-	4	Форма –индивидуальный контроль Выполнение контрольных нормативов
5.1.	Текущий контроль	2	-	2	
5.2.	Промежуточная аттестация	2	-	2	
Итого часов:		216	8	208	

**Учебно-тематический план
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Полиатлон»**

*(для учащихся 9-18 лет)
Стартовый уровень (период обучения)*

№ п/п	Название раздела и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6	-	
1.1.	Полиатлон и виды, входящие в это многоборье.	1	1	-	Беседа, опрос
1.2	Техника безопасности.	1	1	-	Беседа, опрос
1.3.	История возникновения и развития полиатлона.	1	1	-	Беседа, опрос
1.4.	Личная и общественная гигиена.	1	1	-	Беседа, опрос
1.5.	Спортивная тренировка.	1	1	-	Беседа, опрос
1.6.	Физические качества.	1	1	-	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	82	-	82	Выполнение нормативов ОФП
2.1.	Спортивная ходьба, бег с передвижениями противходом, по диагонали, на носках, пятках, высоким подниманием бедер.	16	-	16	
2.2.	Общеразвивающие упражнения.	16	-	16	
2.3.	Специально-надшаговые упражнения.	14	-	14	
2.4.	Силовые упражнения для всех групп мышц (подтягивание, отжимание, прыжковые упражнения)	12	-	12	
2.5.	Упражнения для мышц брюшного пресса.	12	-	12	

2.6.	Акробатические упражнения (кувырки вперед, назад)	12	-	12	Выполнение нормативов СФП
3	Специальная физическая подготовка	52	-	52	
3.1.	Упражнения для развития специальной выносливости лыжника	26	-	26	
3.2	Упражнения для развития координации движений и ловкости лыжника	26	-	26	
4	Техническая и тактическая подготовка	108	4	104	
4.1.	Лыжная подготовка.	36	2	34	
3.5.	Беговая подготовка.	36	-	36	
3.6.	Стрелковая подготовка.	36	2	34	
5	Текущий контроль, промежуточная аттестация	4	-	4	Выполнение контрольных нормативов
5.1.	Текущий контроль	2	-	2	
5.2.	Промежуточная аттестация	2	-	2	
Итого часов:		252	10	242	

**Учебно-тематический план
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Настольный теннис»**

*(для учащихся 9-18 лет)
Стартовый уровень (период обучения)*

**Учебно-тематический план
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Биатлон»**

*(для учащихся 9-18 лет)
Стартовый уровень (период обучения)*

№ п/п	Название раздела и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8	-	
1.1	История возникновения и развития биатлона.	1	1	-	Беседа
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях биатлоном.	2	2	-	Беседа, опрос
1.3	Личная гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена.	1	1	-	Беседа
1.4	Правила соревнований по биатлону.	1	1	-	Беседа, опрос
1.5	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	1	1	-	Беседа, опрос

1.6	Основы техники способов передвижения на лыжах.	2	2		Беседа
2	Общая физическая подготовка	105	-	105	
2.1.	Общеразвивающие упражнения	25	-	25	
2.2.	Упражнения для развития физических качеств.	25	-	25	
2.3.	Гимнастика	25	-	25	
2.4.	Спортивные и подвижные игры	30	-	30	
3	Специальная физическая подготовка	59	-	59	
3.1.	Упражнения для развития специальной выносливости	30	-	30	
3.2.	Комплексные тренировочные занятия	29	-	29	
4	Техническая и тактическая подготовка	42		42	
4.1.	Лыжная подготовка.	11	-	11	
3.5.	Беговая подготовка.	11	-	11	
3.6.	Стрелковая подготовка.	10	-	10	
3.7.	Имитационные упражнения	10		10	
5	Текущий контроль, промежуточная аттестация	2	-	2	Выполнение контрольных нормативов
5.1.	Текущий контроль	1	-	1	
5.2.	Промежуточная аттестация	1	-	1	
Итого часов:		216	8	208	

**Учебно-тематический план
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Лыжные гонки»**

*(для учащихся 9-18 лет)
Стартовый уровень (период обучения)*

№ п/п	Название раздела и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	5	5	-	
1.1.	Техника безопасности.	1	1	-	Беседа
1.2	История возникновения и развития лыжного спорта.	1	1	-	Беседа
1.3.	Личная и общественная гигиена	1	1	-	Беседа
1.4.	Спортивная тренировка	1	1	-	Беседа
1.5.	Физические качества	1	1	-	Беседа
2	Общая физическая подготовка	82	-	82	
2.1.	Упражнения для рук и плечевого пояса.	10		10	Выполнение нормативов ОФП
2.2.	Упражнения для ног.	10		10	
2.3.	Упражнения для шеи и туловища	10		10	
2.4.	Упражнения для всех групп мышц.	10		10	

2.5.	Упражнения для развития силы	14		14	
2.6.	Упражнения для развития быстроты.	14		14	
2.7.	Упражнения для развития общей выносливости	14		14	
3	Специальная физическая подготовка	27	-	27	Выполнение нормативов СФП
3.1.	Техническая подготовка	5	-	5	
3.2.	Скользкий шаг	5	-	5	
3.3.	Попеременный двухшажный ход.	5	-	5	
3.4.	Спуск в стойке устойчивости.	4	-	4	
3.5.	Подъем «лесенкой» наискось	4	-	4	
3.6.	Поворот переступанием на месте	4	-	4	
4	Текущий контроль, промежуточная аттестация	2	-	2	Выполнение контрольных нормативов
4.1.	Текущий контроль	1	-	1	
4.2.	Промежуточная аттестация	1	-	1	
Итого часов:		216	5	211	

**Учебно-тематический план
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Спортивное ориентирование»**

*(для учащихся 9-18 лет)
Стартовый уровень (период обучения)
Приложение 1*

Сводный план комплектования учебных групп

обучающихся по дополнительным
общеобразовательным общеразвивающим программам в рамках системы ПФДО
(социальный заказ)

Название программы	количество обучающихся	количество групп	объем учебной нагрузки в ставках	количество учебных часов в неделю
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселый дельфин» (5-8 лет)				
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Панда» (5-8 лет)				
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэромикс» (5-8 лет)				
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная акробатика» (5-8 лет)				

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» (9-18 лет)				
всего:				

**Сводный план комплектования учебных групп
обучающихся по дополнительным общеобразовательным
общеразвивающим программам**

Название программы	количество обучающихся	количество групп	объем учебной нагрузки %	количество учебных часов в неделю
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Армрестлинг»				
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аэромикс»				
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»				
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бильярдный спорт»				
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Биатлон»				
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселый дельфин»				
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»				
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба»				
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо»				
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ»				
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика»				
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки»				
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис»				
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа				

«Пауэрлифтинг»				
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Полиатлон»				
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой»				
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование»				
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная акробатика»				
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Панда»				
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол»				
всего:	1010	67	2222	

**Сводный план комплектования учебных групп
по дополнительной образовательной программе
по спортивным подготовкам виду спорта «БАСКЕТБОЛ»**

Этап подготовки	количество занимающихся	количество групп	объем учебной нагрузки %	количество учебных часов в неделю
НП до года	15			
НП свыше	14			
УТ до				
УТ свыше	14			
ССМ до				
ССМ свыше				
всего:				

**Сводный план комплектования учебных групп
по дополнительной образовательной программе
по спортивным подготовкам виду спорта «БИЛЬЯРДНЫЙ СПОРТ»**

Этап подготовки	количество занимающихся	количество групп	Объем учебной нагрузки %	количество учебных часов в неделю
НП до года				
НП свыше				
УТ до				
УТ свыше				
ССМ до				
ССМ свыше				

всего:				
---------------	--	--	--	--

**Сводный план комплектования учебных групп
по дополнительной образовательной программе
по спортивные подготовки виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ»**

Этап подготовки	количество занимающихся	количество групп	объем учебной нагрузки %	количество учебных часов в неделю
НП до года				
НП свыше				
УТ до				
УТ свыше				
ССМ до				
ССМ свыше				
всего:				

**Сводный план комплектования учебных групп
по дополнительной образовательной программе
по спортивные подготовки виду спорта «ДЗЮДО»**

Этап подготовки	количество занимающихся	количество групп	объем учебной нагрузки %	количество учебных часов в неделю
НП до года				
НП свыше				
УТ до				
УТ свыше				
ССМ до				
ССМ свыше				
всего:				

**Сводный план комплектования учебных групп
по дополнительной образовательной программе
по спортивные подготовки виду спорта «КАРАТЭ»**

Этап подготовки	количество занимающихся	количество групп	объем учебной нагрузки %	количество учебных часов в неделю
НП до года				
НП свыше				
УТ до				
УТ свыше				
ССМ до				

ССМ свыше				
всего:				

Сводный план комплектования учебных групп
по дополнительной образовательной программе
по спортивные подготовки виду спорта «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Этап подготовки	количество занимающихся	количество групп	объем учебной нагрузки %	количество учебных часов в неделю
НП до года				
НП свыше				
УТ до				
УТ свыше				
ССМ до				
ССМ свыше				
всего:				

Сводный план комплектования учебных групп
по дополнительной образовательной программе
по спортивные подготовки виду спорта «СПОРТ.ГЛУХИХ»

Этап подготовки	количество занимающихся	количество групп	объем учебной нагрузки %	количество учебных часов в неделю
НП до года				
НП свыше				
УТ до				
УТ свыше				
ССМ до				
ССМ свыше				
всего:				

Сводный план комплектования учебных групп
по дополнительной образовательной программе
по спортивные подготовки виду спорта «ПЛАВАНИЕ»

Этап подготовки	количество занимающихся	количество групп	объем учебной нагрузки %	количество учебных часов в неделю
НП до года				
НП свыше				

УТ до				
УТ свыше				
ССМ до				
ССМ свыше				
всего:				

Сводный план комплектования учебных групп
по дополнительной образовательной программе
по спортивным подготовкам виду спорта «ПАУЭРЛИФТИНГ»

Этап подготовки	количество занимающихся	количество групп	объем учебной нагрузки %	количество учебных часов в неделю
НП до года				
НП свыше				
УТ до				
УТ свыше				
ССМ до				
ССМ свыше				
всего:				

Сводный план комплектования учебных групп
по дополнительной образовательной программе
по спортивным подготовкам виду спорта «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

Этап подготовки	количество занимающихся	количество групп	объем учебной нагрузки %	количество учебных часов в неделю
НП до года				
НП свыше				
УТ до				
УТ свыше				
ССМ до				
ССМ свыше				
всего:				

Сводный план комплектования учебных групп
по дополнительной образовательной программе
по спортивным подготовкам виду спорта «СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»

Этап подготовки	количество занимающихся	количество групп	объем учебной нагрузки %	количество учебных часов в неделю
НП до года				
НП свыше				
УТ до				
УТ свыше				

ССМ до				
ССМ свыше				
всего:				

Сводный план комплектования учебных групп
по дополнительной образовательной программе
по спортивные подготовки виду спорта «ФУТБОЛ»

Этап подготовки	количество занимающихся	количество групп	объем учебной нагрузки %	количество учебных часов в неделю
НП до года				
НП свыше				
УТ до				
УТ свыше				
ССМ до				
ССМ свыше				
всего:				

Сводный план комплектования учебных групп
по дополнительной образовательной программе
по спортивные подготовки виду спорта «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

Этап подготовки	количество занимающихся	количество групп	объем учебной нагрузки %	количество учебных часов в неделю
НП до года				
НП свыше				
УТ до				
УТ свыше				
ССМ до				
ССМ свыше				
всего:				

Сводный план комплектования учебных групп
по дополнительной образовательной программе
по спортивные подготовки виду спорта «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Этап подготовки	количество занимающихся	количество групп	объем учебной нагрузки %	количество учебных часов в неделю
НП до года				
НП свыше				
УТ до				
УТ свыше				
ССМ до				
ССМ свыше				
всего:				

**Сводный план
комплектования учебных групп МБУ ДО ДЮСШ №1 «Юность»**

Этап подготовки	Количество обучающихся, занимающихся	Группы	Учебные часы в неделю	Размер норматива оплаты труда почасовая	Объем учебной нагрузки
Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы в системе ПФДО					
спортивно-оздоровительный этап (социальный заказ)	615	41	2	2	4,51 ст.
Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы					
спортивно-оздоровительный этап МЗ	2151	144	3/6	3/6	44,79 ст.
ИТОГО:	2766	185			49,3
Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки					
Этап спортивной подготовки	Количество обучающихся, занимающихся	Групп	Учебные часы в неделю	Размер норматива оплаты труда почасовая	Объем учебной нагрузки в %
Начальная подготовка до года	316	в соотв. ФССП	ФССП	3%	948
Начальная подготовка свыше	447	в соотв. ФССП	ФССП	4%	1788
Учебно-тренировочный этап до года	454	в соотв. ФССП	ФССП	6%/5%/4%	2512
Учебно-тренировочный этап свыше	307	в соотв. ФССП	ФССП	14%/10%/6%	3422
ЭССМ и ВСМ	19	в соотв. ФССП	ФССП	30%23% /20%/17%	430
	1543				9100
Итого:	4309				140,3
ДОП «Преемственность»	65	4	5		-