



## **Пояснительная записка**

Учебный план Учреждения разработан в соответствии с нормативными документами:

### **Федерального уровня:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007г. № 329-ФЗ;
- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденные приказом Минспорта РФ от 15.11.2018 № 939;
- Приказ Минспорта Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

### **Уровня учреждения:**

- Устав;
- Образовательная программа на 2021-2023 учебный год.
- Дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта: гимнастика, плавание,

### **Цель учебного плана.**

Основной целью учебного плана является содействие реализации образовательной программы.

**Количество групп в структурном подразделении  
«Дополнительное образование детей и взрослых»**

Наименование секции	Всего
плавание	5
гимнастика	1
хоккей	1

**Количество учащихся в структурном подразделении  
«Дополнительное образование детей и взрослых»**

Наименование секции	Всего
плавание	97
гимнастика	29
хоккей	22

**Количество часов в неделю/год в структурном подразделении  
«Дополнительное образование детей и взрослых»**

Наименование секций	Всего
плавание	2/72
гимнастика	6/216
хоккей	4/168

## Задачи и преимущественная направленность обучения при реализации дополнительных общеразвивающих программ

### Этап обучения: *Спортивно-оздоровительный (СО) – 1 год*

Основная цель реализации дополнительной общеразвивающей программы осуществляется *на спортивно-оздоровительном этапе* – это расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности.

#### **Основные задачи обучения:**

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение детей и взрослых к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, удовлетворение потребности в двигательной активности;
- ориентация на создание оптимальных условий для наиболее полного удовлетворения интересов и потребностей детей и взрослых, саморазвитие личности, оказание помощи и поддержки в самовоспитании, нравственного совершенствования.

### *Годовой учебный план обучения по дополнительной общеразвивающей программе секции « плавание» 36 учебных недель 1 год обучения*

№ п/п	Тема	Трудоемкость (количество академических часов)			Форма аттестации/ контроля
		Всего (академ. час.)	Теория, мин.	Практика, мин.	
1.	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	1ч.	45 мин.	-	Беседа. Опрос. Тестирование.
2.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	1ч.	20 мин.	25 мин.	Наблюдение. Оценка педагога.
3.	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1ч.	25 мин.	20 мин.	Оценка педагога. Наблюдение.

4.	Влияние физических упражнений на организм человека	0,5 ч.	7 мин. мин.	15 мин.	Опрос. Беседа.
5.	Врачебный контроль и самоконтроль	0,5 ч.	23 мин.	-	Беседа
6.	Морально-волевая подготовка	1ч.	45 мин.	-	Наблюдение.
7.	Основы техники плавания	3 ч.	25 мин.	110 мин.	Наблюдение.
8.	Правила, организация и проведение соревнований	0,5 ч.	23 мин.		Наблюдение.
9.	Спортивный инвентарь и оборудование	0,5 ч.	22 мин.		Опрос, наблюдение
10.	<i>Строевые упражнения, ходьба и бег:</i> построение в шеренгу и колонну; расчет по порядку и на первый второй; перестроения: из одной шеренги в две; из колонны по одному в круг, в колонну по два и т. д. размыкания и смыкания; передвижения шагом и бегом; ходьба и бег противходом и по диагонали; ходьба обычная и на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук ( в том числе руки вытянуты вверх ладонями вперед); бег на носках, чередование бега с ходьбой и т.д.	4 ч.		180 мин.	Соревнование. сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке
11.	<b>Общеразвивающие упражнения:</b> упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов,	5 ч.		225 мин.	Соревнование. сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке

	поворотов. <i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты:</i>				
	<b>Подготовительные упражнения по освоению с водой.</b>	3 ч.		135 мин.	Соревнования, наблюдение
13.	<b>Лежание и скольжение Дыхательные упражнения</b>	3 ч.		135 мин.	Соревнования, наблюдение
14.	<b>Упражнения для изучения техники</b> спортивных способов плавания	12 ч.	90 мин.	450 мин.	Соревнования, наблюдение
15.	<b>Совершенствование техники плавания:</b> способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способов кроль на груди и кроль на спине); плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов.	18 ч.	135 мин.	675 мин.	Соревнования, наблюдение, сдача контрольных нормативов по общей технической подготовке
16.	<b>Проплывание:</b> кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами). Организационно-методические указания по проведению учебно-тренировочных занятий.	10 ч.		450 мин.	Соревнования, наблюдение, сдача контрольных нормативов по общей технической подготовке
17.	<b>Закаливающие мероприятия</b>	4 ч.		180 мин.	
18.	<b>Соревнования</b>	2 ч.		90 мин.	
19.	<b>Контрольные испытания</b>	2 ч.		90 мин.	

Всего:	72 акад. часа		3240 мин.	
--------	------------------	--	-----------	--

**Годовой учебный план обучения по дополнительной общеразвивающей программе секции « плавание» 36 учебных недель 2 год обучения**

№ п/п	Тема	Трудоемкость (количество академических часов)			Форма аттестации/ контроля
		Всего (академ. час.)	Теория, мин.	Практика, мин.	
1.	Развитие спортивного плавания в России.	1ч.	45 мин.	-	Беседа. Опрос. Тестирование.
2.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	1ч.	20 мин.	25 мин.	Наблюдение. Оценка педагога.
3.	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1ч.	25 мин.	20 мин.	Оценка педагога. Наблюдение.
4.	Влияние физических упражнений на организм человека	0,5 ч.	7 мин. мин.	15 мин.	Опрос. Беседа.
5.	Врачебный контроль и самоконтроль	0,5 ч.	23 мин.	-	Беседа
6.	Морально-волевая подготовка	1ч.	45 мин.	-	Наблюдение.
7.	Основы техники плавания	3 ч.	25 мин.	110 мин.	Наблюдение.

8.	Правила, организация и проведение соревнований	0,5 ч.	23 мин.		Наблюдение.
9.	Спортивный инвентарь и оборудование	0,5 ч.	22 мин.		Опрос, наблюдение
10.	<i>Строевые упражнения</i> , : построение в шеренгу; расчет по порядку и на первый второй; перестроения: из одной шеренги в две; т.д.	4 ч.		180 мин.	Соревнование.
11.	<b>Общеразвивающие упражнения:</b> упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов. <i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты:</i>	5 ч.		225 мин.	Соревнование. сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке
12.	<b>Упражнения для изучения техники</b> спортивных способов плавания Брасс.	15 ч.	90 мин.	585 мин.	Соревнования, наблюдение
13.	<b>Совершенствование техники плавания:</b> способами кроль на груди, на спине: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способов кроль на груди и кроль на спине); плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов.	21 ч.	135 мин.	810 мин.	Соревнования, наблюдение, сдача контрольных нормативов по общей технической подготовке

14.	<b>Изучение спортивного стиля:</b> брасс, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами). Организационно-методические указания по проведению учебно-тренировочных занятий.	10 ч.		450 мин.	Соревнования, наблюдение, сдача контрольных нормативов по общей технической подготовке
15.	<b>Закаливающие мероприятия</b>	4 ч.		180 мин.	
16.	<b>Соревнования</b>	2 ч.		90 мин.	
17.	<b>Контрольные испытания</b>	2 ч.		90 мин.	
Всего:		72 акад. часа		3240 мин.	

**Годовой учебный план обучения по дополнительной общеразвивающей программе секции « плавание» 36 учебных недель 3 год обучения**

**Учебный план 2 года обучения**

№ п/п	Тема	Трудоемкость (количество академических часов)			Форма аттестации/ контроля
		Всего (академ. час.)	Теория, мин.	Практика, мин.	
1.	Развитие спортивного плавания в России.	1ч.	45 мин.	-	Беседа. Опрос. Тестирование.
2.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	1ч.	20 мин.	25 мин.	Наблюдение. Оценка педагога.
3.	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1ч.	25 мин.	20 мин.	Оценка педагога. Наблюдение.

4.	Влияние физических упражнений на организм человека	0,5 ч.	7 мин. мин.	15 мин.	Опрос. Беседа.
5.	Врачебный контроль и самоконтроль	0,5 ч.	23 мин.	-	Беседа
6.	Морально-волевая подготовка	1ч.	45 мин.	-	Наблюдение.
7.	Основы техники плавания	3 ч.	25 мин.	110 мин.	Наблюдение.
8.	Правила, организация и проведение соревнований	0,5 ч.	23 мин.		Наблюдение.
9.	Спортивный инвентарь и оборудование	0,5 ч.	22 мин.		Опрос, наблюдение
10.	<i>Строевые упражнения</i> , : построение в шеренгу; расчет по порядку и на первый второй; перестроения: из одной шеренги в две; т.д.	4 ч.		180 мин.	Соревнование.
11.	<b>Общеразвивающие упражнения:</b> упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов. <i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты:</i>	5 ч.		225 мин.	Соревнование. сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке
12.	<b>Упражнения для изучения техники</b> спортивных способов плавания Брасс.	15 ч.	90 мин.	585 мин.	Соревнования, наблюдение

13.	<b>Совершенствование техники плавания:</b> способами кроль на груди, на спине: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способов кроль на груди и кроль на спине); плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов.	21 ч.	135 мин.	810 мин.	Соревнования, наблюдение, сдача контрольных нормативов по общей технической подготовке
14.	<b>Изучение спортивного стиля:</b> брасс, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами). Организационно-методические указания по проведению учебно-тренировочных занятий.	10 ч.		450 мин.	Соревнования, наблюдение, сдача контрольных нормативов по общей технической подготовке
15.	<b>Закаливающие мероприятия</b>	4 ч.		180 мин.	
16.	<b>Соревнования</b>	2 ч.		90 мин.	
17.	<b>Контрольные испытания</b>	2 ч.		90 мин.	
Всего:		72 акад. часа		3240 мин.	

**Годовой учебный план обучения по дополнительной общеразвивающей программе секции « гимнастика» 36 учебных недель**

№	Трудоемкость (количество академических часов)	Форма аттестации/
---	---	-------------------

п/п	Тема	Всего (академ. час.)	Теория, мин.	Практика, мин.	контроля
<b>1. Теоретическая подготовка</b>					
1.	Краткий обзор развития гимнастики в России и за рубежом.	2 ч.	90 мин.	-	Беседа. Опрос. Тестирование.
2.	Меры предупреждения травматизма при проведении занятий. Техника безопасности	2 ч.	45 мин.	45 мин.	Наблюдение. Оценка педагога.
3.	Психологическая подготовка. Чувства воли, мотивация к деятельности. Мобилизация. Сенсомоторика.	1 ч.	45 мин.	-	беседа
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма. Гигиена. Закаливание. Понятие спортивного режима. Питание.	1 ч.	45 мин.		Опрос, беседа,
5.	Понятие об общей и специальной физической подготовке	1 ч.	20 мин.	25 мин.	Наблюдение, опрос.
6.	Основы техники и методики обучения в гимнастике	1 ч.	20 мин.	25 мин.	Беседа
<b>2. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>					
7.	Строевые упражнения	12 ч.		540 мин.	сдача нормативов
8.	Общеразвивающие упражнения	24 ч.		1080 мин.	сдача нормативов
9.	Упражнения с предметами	24 ч.		1080 мин.	сдача нормативов
10.	Подвижные и спортивные игры	12 ч.		540 мин.	сдача нормативов
<b>3. Специальная физическая подготовка (СФП)</b>					
11.	Упражнения для развития амплитуды и гибкости (различные шпагаты, наклоны, мосты, выкруты рук и др.)	12 ч.		540 мин.	сдача нормативов, соревнования
12.	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия, ориентации в пространстве( разные виды ходьбы и бега; упражнения на гимнастической скамейке, прыжки и др.)	14 ч.		630 мин.	сдача нормативов, соревнования
13.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжки со	16 ч.		720 мин.	сдача нормативов,

	скакалкой, эстафеты приседания с отягощением, лазание по канату и др.)				соревнования
14.	Упражнения для развития координации движений	10 ч.		450 мин.	сдача нормативов, соревнования
<b>4. Техническая подготовка</b>					
15.	Упражнения основной гимнастики	18 ч		810 мин.	сдача нормативов, соревнования
16.	Акробатические упражнения (стойки, шпагаты, группировки, перекаты, кувырки и др.)	38 ч.		1710 мин.	сдача нормативов, соревнования
17.	Элементы хореографических упражнений	10 ч.		450 мин.	сдача нормативов, соревнования
<b>5. Закаливающие мероприятия</b>					
19.	Посещение бассейна и сауны	4 ч.		180 мин.	Наблюдение , беседы
20.	Обучение техники самомассажа	2 ч.		90 мин.	Наблюдение
<b>6. Соревнования 4 часа – 180 мин.</b>					
<b>7. Контрольные занятия 8 часов - 360 мин.</b>					

**Годовой учебный план обучения по дополнительной общеразвивающей программе секции « хоккей » 36 учебных недель**

Разделы, темы	1-й год	2-й год	3-й год
<b>Часы в неделю для групп:</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
Физическая культура и спорт	1	1	1
История развития хоккея	1	1	1
Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	1
Гигиена и врачебный контроль		1	1
Правила игры в хоккей	1	1	1
Самоконтроль и предупреждение травм		1	1
<b>Теория всего часов:</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
Общая физическая подготовка	32	20	16
Специальная физическая подготовка	32	31	28

Техническая подготовка	<b>54</b>	<b>58</b>	<b>60</b>
Тактическая подготовка	<b>32</b>	<b>31</b>	<b>34</b>
Учебные и тренировочные игры	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>18</b>
Контрольные занятия	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<i><b>Практика всего часов:</b></i>	<b>164</b>	<b>162</b>	<b>162</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>168</b>	<b>168</b>	<b>168</b>