Приложение № 3

к приказу от 30.08.2024 г. № 37 о/д

|  |  |
| --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ**  Приказ № 37 о/д от 30.08.2024 г.  Директор МБУ ДО ДЮСШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Кравцева А.А.  «30» августа 2024 г.  М.П. |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК**

**Муниципального бюджетного учреждения**

**дополнительного образования**

«Д**етско-юношеская спортивная школа»**

**на 2024-2025 учебный год**

**Армейский рукопашный бой**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела, темы, вид подготовки | Всего | Теория  часов | Практика часов | Формы контроля и аттестации |
| 1. | История боевых единоборств.  Развитие  единоборств в России. | 10 | 10 | - | Беседа |
| 2. | Основы техники и тактики. | 158 | 20 | 138 | Учебная игра  (спаринг, свхатки)) |
|  | ВСЕГО | 168 | 30 | 138 |  |

**Волейбол**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий** | **1 год 6 час.** | **2 год 8 час.** | **3 год 8 час.** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 4 | 8 | 8 |
| **2** | Общая физическая  подготовка | 150 | 110 | 110 |
| **3** | Специальная физическая  подготовка | 10 | 44 | 44 |
| **4** | Техническая подготовка | 60 | 100 | 100 |
| **5** | Тактическая подготовка | 6 | 30 | 30 |
| **6** | Инструкторская и судейская практика | 6 | 16 | 16 |
| **7** | Контрольные игры | 10 | 16 | 16 |
| **8** | Контрольные испытания | 6 | 12 | 12 |
|  | **Итого (часов)** | **252** | **336** | **336** |

**Веселый волейбольный мяч**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов** | **Кол-во часов** | | **Всего** | **Формы контроля** |
| **Практика** | **Теория** |
| 1 | Вводное занятие. | 1 | 2 | 3 | Опрос,  мониторинг |
| 2 | Гигиенические навыки. | 2 | 2 | 4 | Опрос |
| 3 | Место занятий, оборудование, инвентарь. | 2 | 2 | 4 | Опрос |
| 4 | Общая физическая подготовка. |  |  |  |  |
| 4.1 | Общеразвивающие упражнения | 29 | - | 29 | Контроль техники выполнения упражнений |
| 4.2 | Упражнения для мышц плечевого пояса. | 15 | - | 15 | Контроль техники выполнения упражнений |
| 4.3 | Упражнения на гибкость и координацию | 10 | - | 10 | Контроль техники выполнения упражнений |
| 4.4 | Упражнения для формирования осанки | 29 | - | 29 | Контроль техники выполнения упражнений |
| 5 | Обучение технике ловли и  удержание мяча, передачи и ведение его. | 47 | - | 47 | Контроль техники выполнения упражнений |
| 6 | Правила спортивных игр. | 10 | 2 | 12 | Наблюдение, мониторинг |
| 7 | Подвижные игры и эстафеты. | 75 | 5 | 80 | Наблюдение, мониторинг |
| 8 | Обучение технике бросания, отбивания и ведения мяча. | 55 | - | 55 | Контроль техники выполнения  упражнений |
| 9 | Участие в спортивных мероприятиях. | 20 | - | 20 | Наблюдение |
| 10 | Итоговое занятие. | 2 | - | 2 | Контрольные  нормативы |
| 11 | Медицинский осмотр. | - | - | 2 | Осмотр |
|  | **ВСЕГО** | 297 | 13 | 312 |  |

**Художественная гимнастика**

Стартовый уровень 1 год обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Количество часов | | | Формы аттестации и контроля |
| всего | теория | практика |
| 1 | ***Теоретический раздел*** | | | | |
| Вводное занятие.  Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале | 2 | 2 |  | беседа |
| Физическая культура. Основы терминологии | 4 | 4 |  | опрос |
| Гигиена, режим дня, закаливание | 3 | 3 |  | опрос |
| Место занятий, оборудование, инвентарь | 3 | 3 |  | опрос |
| 2. | ***Общая физическая подготовка*** | | | | |
| Строевые упражнения | 24 |  | 24 | Наблюдение  Упражнения  Тесты ОПФ |
| Общеразвивающие упражнения | 40 |  | 40 |
| Игры и игровые упражнения | 24 |  | 24 |
| 3. | ***Специальная техническая подготовка*** | | | | |
| Базовые технические упражнения | 20 |  | 20 | Наблюдение  Упражнения  Тесты |
| Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств | 22 |  | 22 |
| Упражнения с предметами | 28 |  | 28 |
| 4. | ***Хореография*** | 28 |  | 28 |
| 5. | ***Акробатика*** | 28 |  | 28 |
| 6. | ***Воспитательная работа*** | 14 |  | 14 |  |
| 7. | ***Контрольные нормативы*** | | | | |
|  | Показательные выступления перед родителями (законными представителями) | 6 |  | 6 | Наблюдение  Отзывы родителей,  зрителей |
|  | Контрольные испытания | 6 |  | 6 | Сдача контрольных нормативов |
|  | **ВСЕГО** | 252 | 12 | 240 |  |

Базовый уровень 2 год обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Количество часов | | | Формы аттестации и контроля |
| всего | теория | практика |
| 1 | ***Теоретический раздел*** | | | | |
| Вводное занятие.  Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале | 2 | 2 |  | беседа |
| Физическая культура. Основы терминологии | 4 | 4 |  | опрос |
| Гигиена, режим дня, закаливание | 3 | 3 |  | опрос |
| Место занятий, оборудование, инвентарь | 3 | 3 |  | опрос |
| 2. | ***Общая физическая подготовка*** | | | | |
| Строевые упражнения | 24 |  | 24 | Наблюдение  Упражнения  Тесты ОПФ |
| Общеразвивающие упражнения | 40 |  | 40 |
| Игры и игровые упражнения | 24 |  | 24 |
| 3. | ***Специальная техническая подготовка*** | | | | |
| Базовые технические упражнения | 20 |  | 20 | Наблюдение  Упражнения  Тесты |
| Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств | 22 |  | 22 |
| Упражнения с предметами | 28 |  | 28 |
| 4. | ***Хореография*** | 28 |  | 28 |
| 5. | ***Акробатика*** | 28 |  | 28 |
| 6. | ***Воспитательная работа*** | 14 |  | 14 |  |
| 7. | ***Контрольные нормативы*** | | | | |
|  | Показательные выступления перед родителями (законными представителями) | 6 |  | 6 | Наблюдение  Отзывы родителей,  зрителей |
|  | Контрольные испытания | 6 |  | 6 | Сдача контрольных нормативов |
|  | **ВСЕГО** | 252 | 12 | 240 |  |

**Лыжные гонки**

1-го года обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы | Количество часов | | |
| теоретич. | практич. | всего |
| 1. | Вводное занятие. Лыжный спорт в России и в мире | 5 | - | 5 |
| 2. | Правила поведения и техники безопасности на занятиях | 8 | 2 | 10 |
| 3. | Гигиена, закаливание, режим занятий, отдыха и питания | 8 | 4 | 12 |
| 4. | Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь | 5 | 2 | 7 |
| 5. | Основы техники способов передвижения на лыжах | 8 | 14 | 22 |
| 6. | Правила соревнований по лыжным гонкам | 12 | - | 12 |
| 7. | Общая физическая подготовка | 14 | 50 | 64 |
| 8. | Специальная физическая подготовка | 10 | 34 | 44 |
| 9. | Техническая подготовка | 10 | 54 | 64 |
| 10. | Участие в соревнованиях | - | 12 | 12 |
|  | **Итого:** | **80** | **172** | **252** |

2-го года обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы | Количество часов | | |
| теоретич. | практич. | всего |
| 1. | Вводное занятие. Лыжный спорт в России и в мире | 4 | - | 4 |
| 2. | Правила поведения и техники безопасности на занятиях. | 8 | 2 | 10 |
| 3. | Гигиена и врачебный контроль. | 4 | - | 4 |
| 4. | Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь | 8 | - | 8 |
| 5. | Краткая характеристика техники  лыжных ходов | 16 | - | 16 |
| 6. | Правила соревнований по лыжным гонкам | 4 | - | 4 |
| 7. | Общая физическая подготовка | 22 | 60 | 82 |
| 8. | Специальная физическая подготовка | 20 | 34 | 54 |
| 9. | Техническая подготовка | 8 | 30 | 38 |
| 10. | Основы туристской подготовки | 2 | 4 | 6 |
| 11. | Спортивное ориентирование | 4 | 10 | 14 |
| 12. | Участие в соревнованиях | - | 12 | 12 |
|  | **Итого:** | **100** | **152** | **252** |

3-го года обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы | Количество часов | | |
| теоретич. | практич. | всего |
| 1. | Вводное занятие. Лыжные гонки в мире, России и в ЦРТДиЮ | 5 | - | 5 |
| 2. | Спорт и здоровье | 5 | - | 5 |
| 3. | Лыжный инвентарь, мази и парафины | 8 | - | 8 |
| 4. | Основы техники лыжных ходов | 25 | - | 25 |
| 5. | Правила соревнований по лыжным гонкам | 7 | - | 7 |
| 6. | Общая физическая подготовка | 10 | 90 | 100 |
| 7. | Специальная физическая подготовка | 20 | 40 | 60 |
| 8. | Техническая подготовка | 10 | 40 | 50 |
| 9. | Туристская подготовка | 5 | 20 | 25 |
| 10. | Спортивное ориентирование | 8 | 31 | 39 |
| 11. | Участие в соревнованиях | - | 12 | 12 |
|  | **Итого:** | **103** | **233** | **336** |

**Танцевальный спорт**

Стартовый уровень 1-ый год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Кол-во часов | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж | 2 | 2 | - |
| 2 | Коллективно порядковые упражнения, игры на развитие ориентации в пространстве | 42 | 2 | 40 |
| 3 | Ритмические упражнения | 32 | 2 | 30 |
| 4 | Разминка | 22 | 2 | 20 |
| 5 | Музыкальные задания и игры на восприятие характера музыки и передачу его через движения. Связь упражнений и регистром звучания музыки. | 22 | 2 | 20 |
| 6 | Методика постановки позиций ног, рук на середине зала | 22 | 2 | 20 |
| 7 | Кроссовые движения: танцевальный бег, подскоки, шоссе. | 22 | 2 | 20 |
| 8 | Танцевальные композиции | 88 | 8 | 80 |
| **ИТОГО** | | **252** | **22** | **230** |

Стартовый уровень 2-ый год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Кол-во часов | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие. | 2 | 2 | - |
| 4 | Ритмика | 42 | 2 | 40 |
| 5 | Танцевальная азбука | 62 | 2 | 60 |
| 6 | Специальные упражнения | 50 | 2 | 48 |
| 7 | Эстрадный танец | 46 | 2 | 44 |
| 8 | Основы классического танца | 22 | 2 | 20 |
| 9 | Постановочная работа | 110 | 10 | 100 |
| 10 | Итоговое занятие | 2 | - | 2 |
| **ИТОГО** | | **336** | **22** | **314** |

**Шахматы**

(стартовый уровень)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тематика | Всего | Теория | Практика | Комбинир. занятие | Формы контроля и форма проведения | Методы, приемы,  дидактический материал, техническое оснащение | Место |
| 1. | Шахматная доска | 7 | 5 | 2 |  | Педагогическое  наблюдение,  проверочные задания,  соревнования,  открытые занятия  Лекция. | Словесные методы:  рассказ,  беседа. |  |
| 2. | Шахматные фигуры | 5 |  |  | 5 | Нп. Спутник ул. Новая д. 6 |
| 3. | Начальная расстановка |  |  |  | 5 |
| фигур | 5 |  |
| 4. | Ходы и взятие фигур | 13 |  | 4 | 9 |
| 5. | Цель шахматной |  |  |  | 8 |
| партии | 8 |  |  |
| 6. | Игра всеми фигурами  из начального  положения | 10 |  |  | 10 | Дидактические игры  и задания, игровые упражнения;  решение шахматных задач, комбинаций и  этюдов; практическая игра. | Словесные методы:рассказ,  беседа, диалог.  Наглядные методы:  демонстрация раздаточных материалов.  Активные методы:  дидактические игры и задания.  Практические методы:выполнение  практических заданий.  Техническое  оснащение:демонстрационная |
| 7. | Обобщение | 10 |  | 10 |  |
| 8. | Краткая история  шахмат | 17 | 10 |  | 7 |
| 9. | Шахматная нотация | 15 |  | 7 | 8 |
| 10. | Ценность шахматных  фигур | 15 |  |  | 15 |
| 11. | Техника матования  одинокого короля | 23 |  | 7 | 16 |
| 12. | Достижение мата без  жертвы материала. | 25 |  | 10 | 15 |
| 13. | Закрепление  пройденного материала. | 10 |  | 10 |  | шахматная доска, шахматы. |
| 14. | Итоговое занятие | 5 |  |  | 5 | Мониторинг реализации программы,  проверочные задания, опрос,  соревнование  Диалог,  соревнование. | Словесные методы: диалог.  Практические методы: практические задания. Техническое  оснащение:шахматы. |
| **Итого:** | | **168** | **15** | **50** | **103** |  |  |  |

**ОФП с элементами кикбоксинга**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |  |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 2 | - |  |
| 2. | История развития кикбоксинга в России | 2 | 2 | - | опрос |
| 3. | Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья | 2 | 2 | - | опрос |
| 4. | Профилактика спортивного травматизма | 2 | 2 | - | опрос |
| 5. | Общая физическая подготовка | 54 | 2 | 52 | Контр.  нормативы |
| 6. | Специальная физическая подготовка | 54 | 2 | 52 | Контр. нормативы |
| 7. | Техническая подготовка | 28 | 2 | 26 |  |
| 8. | Подвижные игры | 80 | 2 | 78 |  |
| 9. | Правила соревнований по кикбоксингу | 6 | 2 | 4 | опрос |
| 10. | Участие в соревнованиях | 20 | - | 20 |  |
| 11. | Заключительное занятие | 2 | 2 | - |  |
|  | Всего часов: | 252 | 20 | 232 |  |

**Общая Физическая Подготовка**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов** | **Общее количество часов** | **В том числе** | | **Формы контроля** |
| **Теория** | **Практика** |
| **1** | Физическая культура и спорт в РФ | **1** | **1** |  | тестирование |
| **2** | Гимнастика | **31** | **1** | **30** | тренировочные занятия |
| **3** | Лёгкая атлетика | **31** | **1** | **30** | выполнение контрольных нормативов |
| **4** | Подвижные игры | **31** | **1** | **30** | участие в соревнованиях, контрольных играх |
| **5** | Лыжная подготовка | **31** | **1** | **30** | выполнение контрольных нормативов,  эстафета |
| **6** | Контрольные испытания, соревнования | **1** | **0** | **1** | учебные игры |
|  | Всего: | **126** | **5** | **121** |  |

**Плавание**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы подготовки** | **1 год обучения** | **2 год обучения** | | **Формы аттестации, контроля** |
| 1. | Теоретическая подготовка | 3 | 3 | | Беседа  Опрос |
| 2. | Общая физическая подготовка | 144 | 144 | | Наблюдение  Упражнения  Тесты ОФП |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 76 | 76 | | Наблюдение  Упражнения  Тесты СФП |
| 4. | Техническая подготовка | 74 | 74 | | Наблюдение  Упражнения  Тесты |
| 5. | Тактическая подготовка | 28 | 28 | | Наблюдение  Упражнения  Тесты |
| 6. | Психологическая подготовка | 5 | 5 | | Наблюдение |
| 7. | Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП | 3 | 3 | | Сдача контрольных нормативов |
| 8. | Участие в соревнованиях | По плану | | | Наблюдение |
| 9. | Медицинское обследование | 3 | | 3 | Справка |
|  | **ИТОГО** | **336** | | **336** |  |
|  | **Всего** | **672** | | |  |

**Введение в плавание**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Количество часов | | | Формы |
| Теория | Практика | Всего |
| 1. | Вводное занятие. | 2 | - | 2 | Опрос |
| 2. | Развитие плавания в наши дни. | 2 | - | 2 | Опрос |
| 3. | Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Кольского  Заполярья. | 2 | - | 2 |  |
| 4. | Общая физическая подготовка | 6 | 60 | 66 |  |
| 5. | Плавание |  |  |  |  |
| 5.1. | Имитационные упражнения для  освоения техники плавания. | 2 | 22 | 24 |  |
| 5.2. | Основные упражнения для освоения водной среды. | 2 | 20 | 22 |  |
| 5.3. | Техника плавания «кроль на груди». | 2 | 49 | 51 | Контрольные нормативы |
| 5.4. | Техника плавания «кроль на спине». | 2 | 48 | 50 | Контрольные нормативы |
| 6. | Диагностика (входящая, промежуточная, итоговая). | 1 | 5 | 6 | Контрольные нормативы |
| 7. | Спортивный праздник на воде. Соревнования. | - | 8 | 10 | «Веселые старты» Соревнования |
| 8. | Работа по индивидуальным планам в каникулярное время | 20 | 80 | 100 |  |
| 9. |  | - | 1 | 1 | Подведение итогов |
|  | Итого | 43 | 293 | 336 |  |

**Мотоциклетный спорт**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/**  **контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
|  | Введение в программу. Инструктаж по основам медицинских знаний, технике безопасности на занятиях, тренировках и соревнованиях | 18 | 3 | 15 | Фронтальный опрос |
|  | Экипировка | 28 | 3 | 25 | Фронтальный опрос |
|  | Устройство мотоцикла | 59 | 19 | 40 | Фронтальный опрос |
|  | Соревнования | 39 | 39 | 0 | Фронтальный опрос |
|  | Общая физическая подготовка | 192 | 0 | 192 | Аттестация на этапе завершения программы |
| **Итого:** | | **336** | **64** | **272** |  |

**Кикбоксинг**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Теория** | **ОФП** | **СФП** | **Судейская практика** | **Спарринги и соревнования** | **Идивид. занятия** | **Всего часов** |
| **1 год обучения** | 3 | 95 | 47 | 1 | 8 | 14 | 168 |
| **2 год обучения** | 4 | 122 | 98 | 2 | 17 | 9 | 252 |
| **3 год обучения** | 4 | 180 | 108 | 4 | 30 | 10 | 336 |
| **4 год обучения** | 4 | 180 | 108 | 4 | 30 | 10 | 336 |

**Юные лыжники**

1-го года обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы | Количество часов | | |
| теоретич. | практич. | всего |
| 1. | Вводное занятие. Лыжный спорт в России и в мире | 5 | - | 5 |
| 2. | Правила поведения и техники безопасности на занятиях | 8 | 2 | 10 |
| 3. | Гигиена, закаливание, режим занятий, отдыха и питания | 8 | 4 | 12 |
| 4. | Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь | 5 | 2 | 7 |
| 5. | Основы техники способов передвижения на лыжах | 8 | 14 | 22 |
| 6. | Правила соревнований по лыжным гонкам | 12 | - | 12 |
| 7. | Общая физическая подготовка | 14 | 50 | 64 |
| 8. | Специальная физическая подготовка | 10 | 34 | 44 |
| 9. | Техническая подготовка | 10 | 54 | 64 |
| 10. | Участие в соревнованиях | - | 12 | 12 |
|  | **Итого:** | **80** | **172** | **252** |

2-го года обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы | Количество часов | | |
| теоретич. | практич. | всего |
| 1. | Вводное занятие. Лыжный спорт в России и в мире | 4 | - | 4 |
| 2. | Правила поведения и техники безопасности на занятиях. | 8 | 2 | 10 |
| 3. | Гигиена и врачебный контроль. | 4 | - | 4 |
| 4. | Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь | 8 | - | 8 |
| 5. | Краткая характеристика техники  лыжных ходов | 16 | - | 16 |
| 6. | Правила соревнований по лыжным гонкам | 4 | - | 4 |
| 7. | Общая физическая подготовка | 22 | 60 | 82 |
| 8. | Специальная физическая подготовка | 20 | 34 | 54 |
| 9. | Техническая подготовка | 8 | 30 | 38 |
| 10. | Основы туристской подготовки | 2 | 4 | 6 |
| 11. | Спортивное ориентирование | 4 | 10 | 14 |
| 12. | Участие в соревнованиях | - | 12 | 12 |
|  | **Итого:** | **100** | **152** | **252** |

3-го года обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы | Количество часов | | |
| теоретич. | практич. | всего |
| 1. | Вводное занятие. Лыжные гонки в мире, России и в ЦРТДиЮ | 5 | - | 5 |
| 2. | Спорт и здоровье | 5 | - | 5 |
| 3. | Лыжный инвентарь, мази и парафины | 8 | - | 8 |
| 4. | Основы техники лыжных ходов | 25 | - | 25 |
| 5. | Правила соревнований по лыжным гонкам | 7 | - | 7 |
| 6. | Общая физическая подготовка | 10 | 90 | 100 |
| 7. | Специальная физическая подготовка | 20 | 40 | 60 |
| 8. | Техническая подготовка | 10 | 40 | 50 |
| 9. | Туристская подготовка | 5 | 20 | 25 |
| 10. | Спортивное ориентирование | 8 | 31 | 39 |
| 11. | Участие в соревнованиях | - | 12 | 12 |
|  | **Итого:** | **103** | **233** | **336** |