

**Учебно – тематический план и Календарный учебный график
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «БАСКЕТБОЛ»
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПОГРАММЫ
физкультурно-спортивной направленности**

Виды подготовки	Стартовый этап			Базовый этап						Продвинутый этап						Итого часов за 5 лет обучения
	1-ый год обуч.			2-ой год обуч.			3-ий год обуч.			4-ый год обуч.			5-ый год обуч.			
	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	
Теоретическая	4	-	4	4	-	4	6	-	6	6	-	6	8	-	8	28
Общая физическая (ОФП)	2	48	50	2	70	72	2	58	60	2	58	60	2	48	50	292
Специальная физическая (СФП)	2	33	35	2	40	42	2	34	36	2	46	48	2	43	45	206
Техническая	2	43	45	2	56	58	2	56	58	2	63	65	2	48	50	276
Тактическая	2	15	17	2	22	24	2	32	34	2	42	44	2	43	45	164
Учебно-тренировочные игры	-	15	15	-	38	38	-	42	42	-	47	47	-	50	50	192
Контрольные и календарные игры	-	-	-	1	11	12	1	13	14	1	19	20	1	29	30	76
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	22	24	2	28	30	54
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	18	20	2	22	24	44
Контрольные испытания	-	6	6	-	8	8	-	8	8	-	10	10	-	12	12	44
Итого часов в год (43 уч.недели)	172			258			258			344			344			1376

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	30 июня	43	86	172	Два раза в неделю
2 год	01 сентября	30 июня	43	129	258	Три раза в неделю
3 год	01 сентября	30 июня	43	129	258	Три раза в неделю
4 год	01 сентября	30 июня	43	172	344	Четыре раза в неделю
5 год	01 сентября	30 июня	43	172	344	Четыре раза в неделю

**Учебно – тематический план и Календарный учебный график
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПОГРАММЫ
физкультурно-спортивной направленности**

Виды подготовки	Стартовый этап			Базовый этап						Продвинутый этап						Итого часов за 5 лет обучения
	1-ый год обуч.			2-ой год обуч.			3-ий год обуч.			4-ый год обуч.			5-ый год обуч.			
	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	
Теоретическая	6	-	6	8	-	8	8	-	8	10	-	10	10	-	10	42
Общая физическая (ОФП)	2	98	100	2	126	128	2	126	128	4	136	140	4	136	140	636
Специальная физическая (СФП)	2	36	38	2	40	42	2	40	42	4	62	66	4	62	66	254
Техническая	2	18	20	4	28	32	4	28	32	4	48	52	4	48	52	188
Тактическая	-	-	-	2	12	14	2	12	14	2	18	20	2	18	20	68
Медицинский осмотр	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2	10
Восстановительные мероприятия	-	-	-	2	2	4	2	2	4	2	4	6	2	4	6	20
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	10	14	4	10	14	28
Контрольные испытания, выполнение нормативов и участие в соревнованиях	2	4	6	4	24	28	4	24	28	6	28	34	6	28	34	130
Итого часов в год (43 уч.недели)	172			258			258			344			344			1376

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	30 июня	43	86	172	Два раза в неделю
2 год	01 сентября	30 июня	43	129	258	Три раза в неделю
3 год	01 сентября	30 июня	43	129	258	Три раза в неделю
4 год	01 сентября	30 июня	43	172	344	Четыре раза в неделю
5 год	01 сентября	30 июня	43	172	344	Четыре раза в неделю

**Учебно – тематический план и Календарный учебный график
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПОГРАММЫ
физкультурно-спортивной направленности**

№	Виды подготовки	Стартовый этап			Базовый этап			Итого часов за обучения
		1-ый год обуч.			2-ой год обуч.			
		теория	практика	всего	теория	практика	всего	
1.	Теоретическая	2	-	2	2	-	2	4
2.	Общая физическая подготовка (ОФП), в том числе: легкая атлетика, Общеразвивающие упражнения	16	78	92	12	78	90	182
		6	26	32	6	34	40	
		10	50	60	6	44	50	
3.	Элементы подвижных и спортивных игр	8	26	34	6	28	34	68
4.	Лыжная подготовка	6	34	40	6	34	40	80
5.	Медицинский осмотр	2	-	2	2	-	2	4
6.	Контрольные испытания, выполнение нормативов и участие в соревнованиях, устный опрос	1	1	2	1	3	4	6
Итого часов в год (43 уч.недели)		172			172			344

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	30 июня	43	86	172	Два раза в неделю
2 год	01 сентября	30 июня	43	129	258	Три раза в неделю
3 год	01 сентября	30 июня	43	129	258	Три раза в неделю
4 год	01 сентября	30 июня	43	172	344	Четыре раза в неделю
5 год	01 сентября	30 июня	43	172	344	Четыре раза в неделю

**Учебно – тематический план и Календарный учебный график
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «ФУТБОЛ»
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПОГРАММЫ
физкультурно-спортивной направленности**

Виды подготовки	Стартовый этап			Базовый этап						Продвинутый этап						Итого часов за 5 лет обучения
	1-ый год обуч.			2-ой год обуч.			3-ий год обуч.			4-ый год обуч.			5-ый год обуч.			
	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	
Теоретическая	6	-	6	8	-	8	8	-	8	10	-	10	10	-	10	42
Общая физическая (ОФП)	2	98	100	2	126	128	2	126	128	4	136	140	4	136	140	636
Специальная физическая (СФП)	2	36	38	2	40	42	2	40	42	4	62	66	4	62	66	254
Техническая	2	18	20	4	34	38	4	34	38	4	48	52	4	48	52	208
Тактическая	-	-	-	2	18	20	2	18	20	2	28	30	2	28	30	92
Медицинский осмотр	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	2	10
Восстановительные мероприятия	-	-	-	2	2	4	2	2	4	2	4	6	2	4	6	20
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	10	14	4	10	14	28
Контрольные испытания, выполнение нормативов и участие в соревнованиях	2	4	6	2	14	16	2	14	16	6	18	24	6	18	24	86
Итого часов в год (43 уч.недели)	172			258			258			344			344			1376

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	30 июня	43	86	172	Два раза в неделю
2 год	01 сентября	30 июня	43	129	258	Три раза в неделю
3 год	01 сентября	30 июня	43	129	258	Три раза в неделю
4 год	01 сентября	30 июня	43	172	344	Четыре раза в неделю
5 год	01 сентября	30 июня	43	172	344	Четыре раза в неделю