

**Учебный план дополнительной общеразвивающей программы
по общей физической подготовке**

Вариант №1

№ п/п	Вид подготовки	Форма аттестации (контроля)				Форма
		<i>Первый второй год обучения</i>		<i>Третий год обучения</i>		
		Теория	Практика	Теория	Практика	
	Теоретическая подготовка	4	-	4	-	Беседа
	Общая физическая подготовка	3	80	2	78	Тестирование
	Специальная физическая подготовка	2	56	3	56	тестирование
	Технико-тактическая подготовка	4	58	4	62	тестирование
	Соревновательная подготовка (интегральная)	2	44	2	42	Результаты соревнований
	Контрольные занятия	1	6	1	6	Промежуточная аттестация
	ИТОГО	16	244	16	244	
	ВСЕГО часов за год	260		260		

Вариант №2

Учебный план распределения учебных часов на 36 недель (1 час в неделю)

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	1	1	-	Наблюдение
2	Лёгкая атлетика	9	-	9	Наблюдение, сдача нормативов
3	Гимнастика и акробатика	9	-	9	Наблюдение
4	Подвижные игры	16	-	16	Игры внутри группы
5	Итоговое тестирование	1	-	1	Сдача контрольных нормативов
7	Всего часов	36	1	35	

Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней и часов, а также режим занятий. Календарный учебный график составлен с учетом проведения во время каникулярного времени походов, учебно-тренировочных сборов, профильных лагерей при условии их проведения в рамках часов, предусмотренных учебным планом. Календарный учебный график реализации Программы может составляться сразу на все года обучения.

График составляется и утверждается ежегодно до начала занятий. Порядок утверждения Календарного учебного графика определяется локальным нормативным актом образовательной организации.

Вариант №1

Год обучения	Дата начало занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й, 2-й, 3-й год	01 сентября	30 июня	130	260	3 занятия в неделю по 1,5 астроном. часа (2 академ.)

Вариант №2

Год обучения	Дата начало занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных часов	Режим занятий
1,2,3	01 сентября	31 мая	36 (в год)	2 занятия в неделю по 20 и 25 мин. (1 час в неделю)

Объем и сроки освоения Программы

Срок обучения по программе 3 года. Количество учебных недель устанавливается распорядительным актом по образовательной организации.

Этап подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную	Наполняемость (человек)
Спортивно-оздоровительный	3 и выше	с 5 до 9 лет	8-15