|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |
|  |

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ДЮСШ «Барс» С. В Гайдай

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_20\_\_ г.

**Расписание занятий обучающихся на 2021-2022 уч. год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ф.И.О** | **Наименование спортивной секции** | **Группа** | **Место проведения**  **тренировочного процесса** | **Время проведения** | | | | | | | |
|  | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** | **Суббота** | **Воскресенье** |
| **Якушев Александр Сергеевич** | **Рукопашный бой** | **ПФ ДОД**  **4 ч** | **Филимоновская СОШ** | **Учебная**  **нагрузка** |  | **17.00-18.30** |  | **18.30-20.00** |  |  |  |
| **Режим работы** |  | **16.45-18.45** |  | **18.15-20.15** |  |  |  |
| **УУ-2**  **12 ч** | **Филимоновская СОШ** | **Учебная**  **нагрузка** | **18.30-20.45** |  | **18.30-20.45** |  | **18.30-20.45** | **17.45-20.00** |  |
| **Режим работы** | **18.15-21.15** |  | **18.15-21.15** |  | **18.15-21.15** | **17.30-20.30** |  |
| **БУ-4**  **8ч** | **С/К им. Волкова Н.П.** | **Учебная**  **нагрузка** | **16.30-18.00** |  | **16.30-18.00** | **16.30-18.00** | **16.30-18.00** |  |  |
| **Режим работы** | **16.15-18.15** |  | **16.15-18.15** | **16.15-18.15** | **16.15-18.15** |  |  |
| **Осипян Норайр Норайрович** | **Рукопашный**  **бой** | **СОГ**  **6ч** | **Филимоновская СОШ** | **Учебная**  **нагрузка** |  | **18.30-20.00** |  | **16.30-18.00** |  | **14.00-15.30** |  |
| **Режим работы** |  | **18.15-20.15** |  | **16.15-18.15** |  | **13.45-15.45** |  |
| **ПФ ДОД**  **4ч** | **Филимоновский детский сад** | **Учебная**  **нагрузка** |  | **16.30-18.00** |  | **16.30-18.00** |  |  |  |
| **Режим работы** |  | **16.15-18.15** |  | **16.15-18.15** |  |  |  |
| **Пятков В.В.** | **Волейбол** | **БУ 1**  **8ч** | **С/К им. Волкова Н.П.** | **Учебная**  **нагрузка** | **16.00-17.30** | **16.00-17.30** |  |  | **16.00-17.30** | **14.00-15.30** |  |
| **Режим работы** | **15.45-17.45** | **15.45-17.45** |  |  | **15.45-17.45** | **13.45-15.45** |  |
| **БУ-6**  **10 ч** | **С/К им. Волкова Н.П.** | **Учебная**  **нагрузка** | **18.00-19.30** |  | **18.00-19.30** |  | **18.00-19.30** | **16.00-18.15** |  |
| **Режим работы** | **17.45-19.45** |  | **17.45-19.45** |  | **17.45-19.45** | **15.45-18.45** |  |
| **Ильюшенко Михаил Васильевич** | **Хоккей** | **БУ-2**  **10ч** | **Хоккейная коробка**  **с. Филимоново**  **Спортзал стадион «Юность»(сентябрь, октябрь, апрель, май)** | **Учебная**  **нагрузка** | **19.00-20.30** | **19.00-20.30** | **19.00-20.30** | **19.00-20.30** | **19.00-20.30** |  |  |
| **Режим работы** | **18.45-20.45** | **18.45-20.45** | **18.45-20.30** | **18.45-20.45** | **18.45-20.45** |  |  |
| **БУ-3**  **8ч** | **Учебная**  **нагрузка** | **17.00-18.30** |  | **17.00-18.30** | **17.00-18.30** |  | **17.00-18.30** |  |
| **Режим работы** | **16.45-18.45** |  | **16.45-18.45** | **16.45-18.45** |  | **16.45-18.45** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вакансия** | **Рукопашный бой** | **ПФ ДОД**  **4 ч** |  | **Учебная**  **нагрузка** |  | **18.30-20.00** |  | **18.30-20.00** |  |  |  |
| **Режим работы** |  | **18.15-20.15** |  | **18.15-20.15** |  |  |  |
| **ПФ ДОД**  **4 ч** | **Учебная**  **нагрузка** |  | **17.00-18.30** |  | **17.00-18.30** |  |  |  |
| **Режим работы** |  | **16.45-18.45** |  | **16.45-18.45** |  |  |  |

**ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**ПО ВИДУ СПОРТА ХОККЕЙ  
 по уровням сложности программ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы, темы** | **Базовый уровень подготовки по годам обучения** | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | Часы в неделю | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 |
| 1 | Теоретические занятия | 18 | 18 | 24 | 24 | 30 | 30 |
| 2 | ОФП | 120 | 120 | 132 | 132 | 167 | 167 |
| 3 | Вид спорта | 36 | 36 | 60 | 60 | 71 | 71 |
| 4 | Различные виды спорта и подвижные игры | 48 | 48 | 44 | 44 | 48 | 48 |
| 5 | Творческое мышление | 8 | 8 | 14 | 14 | 15 | 15 |
| 6 | Специальные навыки | 12 | 12 | 43 | 43 | 63 | 63 |
| 7 | Спортивное и специальное оборудование | 8 | 8 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 8 | Самостоятельная работа | 12 | 12 | 20 | 20 | 29 | 29 |
| 9 | Аттестация | 8 | 8 | 8 | 8 | 12 | 12 |
|  | Итого часов | 270 | 270 | 360 | 360 | 450 | 450 |

**ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»**

**Базовый уровень**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки** | **Общий объем учебной нагрузки (в часах)** | **Самостоятельная работа (в часах)** | **Учебные занятия (в часах)** | | **Аттестация (в часах)** | |
| **Базовый уровень** | | | | | |
| **Теоретические** | **Практические** | **Промежуточная** | **Итоговая** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** | **5-й год** | **6-й год** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|  | Общий объем часов | 2160 |  |  |  |  |  | 270 | 270 | 360 | 360 | 450 | 450 |
| 1. | **Обязательные предметные области** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта |  |  | 198 |  |  |  | 18 | 18 | 36 | 36 | 45 | 45 |
| 1.2. | Общая физическая подготовка |  |  |  | 744 |  |  | 120 | 120 | 112 | 112 | 140 | 140 |
| 1.3. | Общая и специальная физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.4. | Основы проф. Самоопределения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.5. | Вид спорта |  |  |  | 590 |  |  | 36 | 36 | 115 | 115 | 144 | 144 |
| 2. | **Вариативные предметные области** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры |  |  |  | 322 |  |  | 48 | 48 | 50 | 50 | 63 | 63 |
| 2.2. | Судейская подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.3. | Специальные навыки |  |  |  | 118 |  |  | 18 | 18 | 18 | 18 | 23 | 23 |
| 3. | **Физкультурные и спортивные мероприятия** |  |  |  | 70 |  |  | 11 | 11 | 11 | 11 | 13 | 13 |
| 4. | **Самостоятельная работа** |  | 70 |  |  |  |  | 11 | 11 | 11 | 11 | 13 | 13 |
| 5. | **Аттестация** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.1. | Промежуточная аттестация |  |  |  |  | 48 |  | 8 | 8 | 7 | 7 | 9 | 9 |
| 5.2. | Итоговая аттестация |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |

**ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»**

Углубленный уровень

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки** | **Общий объем учебной нагрузки (в часах)** | **Самостоятельная работа (в часах)** | **Учебные занятия (в часах)** | | **Аттестация (в часах)** | |
| **Углубленный уровень** | |
| **Теоретические** | **Практические** | **Промежуточная** | **Итоговая** | **1- й год** | **2-й год** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 15 | 16 |
|  | Общий объем часов | 1080 |  |  |  |  |  | 540 | 540 |
| 1. | **Обязательные предметные области** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта |  |  | 108 |  |  |  | 54 | 54 |
| 1.2. | Общая физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.3. | Общая и специальная физическая подготовка |  |  |  | 270 |  |  | 135 | 135 |
| 1.4. | Основы проф. Самоопределения |  |  | 54 |  |  |  | 27 | 27 |
| 1.5. | Вид спорта |  |  |  | 344 |  |  | 172 | 172 |
| 2. | **Вариативные предметные области** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры |  |  |  | 108 |  |  | 54 | 54 |
| 2.2. | Судейская подготовка |  |  |  | 44 |  |  | 22 | 22 |
| 2.3. | Специальные навыки |  |  |  | 64 |  |  | 32 | 32 |
| 3. | **Физкультурные и спортивные мероприятия** |  |  |  | 64 |  |  | 32 |  |
| 4. | **Самостоятельная работа** |  | 14 |  |  |  |  | 7 | 7 |
| 5. | **Аттестация** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.1. | Промежуточная аттестация |  |  |  |  | 2 |  | 1 | 1 |
| 5.2. | Итоговая аттестация |  |  |  |  |  | 8 | 4 | 4 |

**ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**ПО ВИДУ СПОРТА «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»  
 углубленного уровня сложности программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы, темы** | **Углубленный уровень подготовки по годам обучения** | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Часы в неделю | 12 | 12 | 14 | 14 |
| 1 | Теоретические занятия | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка | 258 | 258 | 280 | 280 |
| 3 | Вид спорта | 65 | 65 | 70 | 70 |
| 4 | Основы профессионального самоопределения | 25 | 25 | 40 | 40 |
| 5 | Различные виды спорта и подвижные игры | 54 | 54 | 60 | 60 |
| 6 | Творческое мышление | 20 | 20 | 30 | 30 |
| 7 | Специальные навыки | 30 | 30 | 40 | 40 |
| 8 | Спортивное и спец.оборудование | 21 | 21 | 35 | 35 |
| 9 | Судейская подготовка | 22 | 22 | 30 | 30 |
|  | Самостоятельная работа | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 10 | Аттестация | 12 | 12 | 12 | 12 |
|  | **Итого часов** | 540 | 540 | 630 | 630 |
|  | **Всего тренировок в году:** | 180 | 180 | 224 | 224 |

**ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**ПО ВИДУ СПОРТА «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»  
 базового уровня сложности программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы, темы** | **Базовый уровень подготовки по годам обучения** | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | Часы в неделю | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 |
| 1 | Теоретические занятия | 18 | 18 | 24 | 24 | 30 | 30 |
| 2 | ОФП | 120 | 120 | 132 | 132 | 167 | 167 |
| 3 | Вид спорта | 36 | 36 | 60 | 60 | 71 | 71 |
| 4 | Различные виды спорта и подвижные игры | 48 | 48 | 44 | 44 | 48 | 48 |
| 5 | Творческое мышление | 8 | 8 | 14 | 14 | 15 | 15 |
| 6 | Специальные навыки | 12 | 12 | 43 | 43 | 63 | 63 |
| 7 | Спортивное и специальное оборудование | 8 | 8 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 8 | Самостоятельная работа | 12 | 12 | 20 | 20 | 29 | 29 |
| 9 | Аттестация | 8 | 8 | 8 | 8 | 12 | 12 |
|  | Итого часов | 270 | 270 | 360 | 360 | 450 | 450 |

**ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**ПО ВИДУ СПОРТА «Фитнес-аэробика»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Периоды тренировок | | |
| 1 год | 2 год | 3 год |
| **Часы в неделю** | 2 | 4 | 6 |
| **I. Теоретические занятия** | 10 | 10 | 7 |
| **Итого часов:** | **10** | **10** | **7** |
| **II. Практические занятия** |  |  |  |
| 1. Общая физическая подготовка | 35 | 35 | 30 |
| 2.Специальная физическая подготовка |  | 42 | 45 |
| 3. Хореография | 8 | 20 | 50 |
| 4. Аэробика | 8 | 20 | 50 |
| 5.Подвижные игры | 7 | 15 | 30 |
| 7.Контрольные нормативы | 2 | 2 | 4 |
| **Итого часов:** | **60** | **134** | **209** |
| **Всего часов:** | 70 | 144 | 216 |

**ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**ПО ВИДУ СПОРТА «Рукопашный бой»**

**по общеобразовательной программе и ПФДО**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Название** **раздела** **/** **темы** |  |  | |  | |
| **1 год** | | **2 год** | | **3 год** |
|  | Часы в неделю | **2** | | **4** | | **6** |
| **1** | Вводное занятие | **2** | | **2** | | **2** |
| **2** | История развития единоборств. Физическая культура. и спорт в России | **2** | | **2** | | **2** |
| **3** | Техника и методика обучения приемам рукопашного боя | **18** | | **46** | | **81** |
| **4** | Общая физическая подготовка | **22** | | **39** | | **67** |
| **5** | Специальная физическая подготовка | **20** | | **36** | | **35** |
| **6** | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль | **2** | | **3** | | **3** |
| **7** | Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях | **4** | | **14** | | **24** |
| **8** | Контрольное, итоговое занятия | **2** | | **2** | | **2** |
|  | **Итого** | **72** | | **144** | | **216** |