

СОГЛАСОВАНО:

Председатель профсоюзной
организации
ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»
Протокол №1 от 29.08.2025 г.
 Е.А. Румынина

«Утверждено»

приказом директора
ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»

Приказ от 01.09.2025 №62-у
 Д.П. Малахов



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**Тамбовского областного государственного
бюджетного образовательного учреждения
дополнительного образования**

**«Областная детско-юношеская спортивная школа»
по оказанию платных дополнительных услуг
на 2025-2026 учебный год**

г. Тамбов, 2025 г.

Пояснительная записка

Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа» реализует в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Правилами оказания платных образовательных услуг, установленными Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 года № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг», Уставом ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ», лицензией на право осуществления образовательной деятельности и приложения к ней, Положением о приносящей доход деятельности Тамбовского областного государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020 г. №28 платные дополнительные образовательные услуги.

Учебный план составлен на основании:

- дополнительной общеразвивающей программы по оказанию платных образовательных услуг «Путешествие в мир гимнастики»;
- дополнительной общеразвивающей программы по оказанию платных образовательных услуг «Развивающая гимнастика для начинающих»;
- дополнительной общеразвивающей программы по оказанию платных образовательных услуг «Мой веселый, звонкий мяч»;
- дополнительной общеразвивающей программы по оказанию платных образовательных услуг «Школа мяча».

Продолжительность одного часа занятия – 60 минут.

Форма оценки знаний и умений учащихся по услугам: текущий контроль осуществляется на каждом занятии в устной форме, а также в мае промежуточный контроль осуществляется в виде показательных выступлений, товарищеского матча и др.

При условии успешной сдачи промежуточной аттестации и наличии вакантных мест, учащиеся могут быть зачислены на бюджетные места.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Путешествие в мир гимнастики»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Практика	Теория	
	Введение в программу. Техника безопасности на занятиях.	2	1	1	Входная диагностика уровня физической подготовленности и уровня мотивации обучающихся
1.	Теоретический раздел	2		2	
1.1	История развития гимнастики в Тамбовской области. Сведения из анатомии, физиологии и гигиены.	1		1	Текущий контроль
1.2	Особенности техники выполнения гимнастических упражнений.	1		1	Текущий контроль (опрос)
2.	Раздел - Общая физическая подготовка гимнастов	14	12	2	
2.1	Разновидности ходьбы и бега. Технические особенности каждого вида. Ходьба на носках, на пятках, сгибая ноги вперед, скрестным и приставным шагом, в приседе и полуприседе, выпадами, боком и спиной вперёд. Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, шагами галопа, спиной вперёд, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.	2	1,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
2.2	Строевые приемы и упражнения. Выполнение команд: «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ВОЛЬНО!», «ОТСТАВИТЬ!». Расчет по порядку. Расчет на 1-й и 2-й. Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу, в	1	1		Текущий контроль

	круг, в колонну по одному, по два, три, четыре, перестроение уступом их шеренги. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.				
2.3	Общеразвивающие упражнения: - упражнения для рук, шеи и плечевого пояса; - упражнения для туловища и спины; - упражнения для ног.	2	1,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
2.4	Физическая подготовка: - упражнения на мышцы брюшного пресса; - упражнения на мышцы спины; - упражнения на боковые мышцы туловища; - упражнения для развития мышц верхней конечности; - упражнения для развития мышц нижних конечностей	6	5	1	Текущий контроль, двигательные тесты
2.5	Подвижные игры: «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов номеров». Игры-эстафеты с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.	3	3		
3.	Раздел - Основные умения и навыки гимнастов	14	11	3	
3.1	Танцевальные движения и основы хореографической подготовки	2	1,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
3.2	Прыжки и подскоки	3	2,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
3.3	Повороты и равновесия	3	2,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты

3.4	Мосты		2	1,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
3.5	Шпагаты		2	1,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
3.6	Комбинации из элементов и танцевальных движений		2	1,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
4.	Раздел - Специальная физическая подготовка гимнастов		20	17	3	
4.1.	Упражнения для развития силы.		4	3,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
4.2	Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах		3	2,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
4.3	Упражнения для развития прыгучести		3	2,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
4.4	Упражнения для развития выносливости		4	3,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
4.5	Упражнения для развития координации		4	3,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
4.6	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата		2	1,5	0,5	Текущий контроль, двигательные тесты
5.	Раздел Основы техники гимнастических упражнений		18	14	4	
	Девочки	Мальчики				
5.1	Опорный прыжок	Акробатика	4	3	1	Текущий контроль, двигательные тесты
5.2	Брусья	Конь-махи	3	2	1	Текущий контроль, двигательные тесты
5.3	Бревно	Опорный прыжок	4	3	1	Текущий контроль, двигательные тесты
5.4	Акробатика	Брусья. Перекладина. Кольца	4	3	1	Текущий контроль, двигательные тесты
5.5	Хореографическая подготовка	Хореографическая подготовка	3	3		Текущий контроль, двигательные тесты
6.	Фестиваль спортивных достижений		2	2		Промежуточный контроль (показательные выступления)
	Итого:		72	57	15	

**Учебный план дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Развивающая гимнастика для
начинающих»**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Практика	Теория	
	Введение в общеобразовательную программу	2	1	1	Входная диагностика уровня физической подготовленности и уровня мотивации обучающихся
1.	Теоретический раздел	2		2	
1.1.	История развитие гимнастики	1		1	Текущий контроль
1.2.	Правила соревнований по художественной гимнастике	1		1	Текущий контроль
2.	Общая физическая подготовка гимнастов	14	12	2	
2.1.	Ходьба, бег, строевые упражнения	3	1,5	0,5	Текущий контроль
2.2.	Общеразвивающие упражнения: - упражнения для рук, шеи и плечевого пояса; - упражнения для туловища и спины; - упражнения для ног.	4	1,5	0,5	Текущий контроль
2.3.	Физическая подготовка: - упражнения на мышцы брюшного пресса; - упражнения на мышцы спины; - упражнения на боковые мышцы туловища; - упражнения для развития мышц верхней конечности; - упражнения для развития мышц нижних конечностей	7	6	1	Текущий контроль
3.	Основные умения и навыки гимнастов	17	13,5	3,5	
3.1.	Танцевальные движения и основы хореографической подготовки	2	1,5	0,5	Текущий контроль
3.2.	Овладение навыками с предметом (скакалка, обруч)	3	2,5	0,5	Текущий контроль

3.3.	Прыжки и подскоки	3	2,5	0,5	Текущий контроль
3.4.	Повороты и равновесия	3	2,5	0,5	Текущий контроль
3.5.	Мосты	2	1,5	0,5	Текущий контроль
3.6.	Шпагаты	2	1,5	0,5	Текущий контроль
3.7.	Комбинации из элементов и танцевальных движений	2	1,5	0,5	Текущий контроль
4.	Специальная физическая подготовка гимнастов	20	17	3	
4.1.	Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести	7	6	1	Текущий контроль
4.2.	Упражнения для развития общей координации движений и равновесия	6	5	1	Текущий контроль
4.3.	Упражнения для развития гибкости	7	6	1	Текущий контроль
5.	Основы техники гимнастических упражнений	15	10	5	
5.1.	Техника упражнения без предмета	4	3,5	0,5	Текущий контроль
5.2.	Техника упражнений с предметами	4	2	2	Текущий контроль
5.3.	Техника развития равновесия	3	2	1	Текущий контроль
5.4.	Техника акробатических упражнений	3	2	1	Текущий контроль
5.5.	Судейская практика	1	1		Текущий контроль
	Итоговое занятие				
	Фестиваль спортивных достижений	2	1	1	Фестиваль спортивных достижений
	Итого:	72	55	17	

**Учебный план дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Мой веселый, звонкий мяч»**

Стартовый уровень

	Количество часов Наименование разделов	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие	2	-	2	Входной контроль: тестирование уровня физической подготовленности
2.	Теоретическая подготовка	6	6	-	Текущий контроль: собеседование
2.1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1	1	-	Текущий контроль: собеседование
2.2	История развития волейбола в России.	1	1	-	Текущий контроль: собеседование
2.3	Правила соревнований по волейболу. Спортивная терминология.	2	2	-	Текущий контроль: собеседование
2.4	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня	1	1	-	Текущий контроль: собеседование
2.5	Профилактика травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.	1	1	-	Текущий контроль: тестирование
3.	ОФП и СФП	24	4	20	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
4.	Избранный вид спорта: волейбол	18	2	16	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
4.1	Основы техники волейбола	16	2	14	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
4.2	Промежуточная аттестация (товарищеский матч)	2	-	2	Промежуточный контроль: товарищеский матч
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	8	2	6	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
6.	Другие виды спорта и подвижные игры	12	2	10	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
7.	Итоговое занятие	2	1	1	Промежуточный контроль. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП/ собеседование
ИТОГО		72	17	55	

Базовый уровень

	Количество часов	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
	Наименование разделов				
1.	Вводное занятие	2	-	2	Входной контроль: тестирование уровня физической подготовленности
2.	Теоретическая подготовка	16	10	6	Текущий контроль: собеседование
2.1	Правила техники безопасности.	1	1	-	Текущий контроль: собеседование
2.2	Состояние и развитие волейбола	1	1	-	Текущий контроль: собеседование
2.3	Правила соревнований, их организация и проведение. Основы судейства.	8	2	6	Текущий контроль: собеседование
2.4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2	-	Текущий контроль: собеседование
2.5	Профилактика травматизма в спорте	2	2	-	Текущий контроль: собеседование
2.6	Антидопинговые мероприятия.	2	1	1	Текущий контроль: тестирование
3.	ОФП и СФП	32	4	28	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
4.	Избранный вид спорта: волейбол	46	6	40	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
4.1	Техника волейбола	43	6	37	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
4.2	Промежуточная аттестация (товарищеский матч)	3	-	3	Промежуточный контроль: товарищеский матч
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	34	4	30	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
6.	Другие виды спорта и подвижные игры	10	-	10	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
7.	Промежуточная аттестация	4	2	2	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП/ собеседование
ИТОГО		144	26	118	

**Учебный план дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Школа мяча»**

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации /контроля
«Школа мяча» - 72 часа					
	Введение в образовательную программу	2	1	1	Начальная диагностика
1.	Раздел 1 Элементы волейбола: Представление о возникновении мяча и разновидностях игры с ним. История зарождения волейбола, подвижных игр. Волейбольные ритуалы. Известные волейболисты. Культура взаимодействия и общения игроков спортивной команды.	25	5	20	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
1.1.	Передача мяча в парах	4	1	2,5	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
1.2.	Броски мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через сетку (веревку) одной рукой	3	0,5	1,5	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
1.3.	Броски мяча вверх и ловля, с ударом о стену, с отскоком от пола	4	1	1,5	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
1.4.	Броски и ловля из различных исходных положений	3	0,5	1,5	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
1.5.	Броски и ловля в парах разными способами	4	0,5	1,5	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
1.6.	Броски и ловля мяча в движении	3	1	1,5	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
1.7.	Метание малого мяча одной рукой вдаль, в цель	3	0,5	1,5	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
1.8.	Контрольное занятие	1		1	Тематический контроль

2.	Раздел 2 Элементы футбола: Представление о возникновении мяча и разновидностях игры с ним. История зарождения футбола, подвижных игр. Футбольные ритуалы. Известные футболисты. Культура взаимодействия и общения игроков спортивной команды.	20	5	15	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
2.1.	Выполнение удара по неподвижному мячу с места носком стопы	2	1	1	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
2.2.	Выполнение удара с места внутренней стороной стопы	3	0,5	2,5	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
2.3.	Остановка (прием) ногой	3	0,5	2,5	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
2.4	Прокатывание мяча ногой	3	0,5	2,5	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
2.5	Ведение мяча прямо	3	0,5	2,5	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
2.6	Ведение мяча по коридору	3	1	2	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
2.7	Ведение мяча между предметами	2	1	1	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
2.8	Контрольное занятие	1		1	Тематический контроль
3.	Раздел 3: Элементы баскетбола Представление о возникновении мяча и разновидностях игры с ним. История зарождения баскетбола, подвижных игр. Баскетбольные ритуалы. Известные баскетболисты. Культура взаимодействия и общения игроков спортивной команды.	20	5	15	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)

3.1.	Отбивание (ведение) мяча на месте	6	2	4	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
3.2	Ведение мяча прямо. Ведение мяча по коридору	6	3	3	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
3.3	Броски в кольцо	6	3	3	Текущий контроль: тестирование/ собеседование
3.4.	Контрольное занятие	2		2	Тематический контроль
4.	Раздел4: Подвижные игры	5		5	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения)
5	Итоговое занятие	2		2	Промежуточный контроль. Товарищеский матч
	ИТОГО	72	17	55	