

УТВЕРЖДЕН»  
приказом директора № 01-15/1  
от «09» января 2020 года



**Учебный план**  
МБУ ДО ДЮСШ № 6 «Стерх» ГО «город Якутск»  
по образовательной программе базового и углубленного уровня  
в области физической культуры и спорта

**по виду спорта «Волейбол»**







**II. Примерный план учебного процесса  
базового уровня сложности по волейболу  
(46 недель) (час)**

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				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
<b>Общий объем часов</b>		<b>2760</b>	<b>20</b>	<b>274</b>	<b>2486</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>552</b>
1.	Обязательные предметные области	1803	10	266	1529	18	-	181	271	271	360	360	360
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	274	10	246	-	-	-	27	41	41	55	55	55
1.2	Общая физическая подготовка	806	-	-	806	9	-	82	122	122	160	160	160
1.3	Вид спорта	723	-	20	723	9	-	72	108	108	145	145	145
2.	Вариативные предметные области	957	10	8	957	-	-	95	143	143	192	192	192
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	329	-	2	329	-	-	33	49	49	66	66	66
2.2	Развитие творческого мышления	274	10	2	274	-	-	27	41	41	55	55	55
2.3	Специальные навыки	220	-	2	220	-	-	22	33	33	44	44	44
2.4	Спортивное и специальное оборудование	134	-	2	134	-	-	13	20	20	27	27	27
3.	Теоретические занятия	274	10	274	-	-	-	27	41	41	55	55	55
4.	Практические занятия	2486	10	-	2486	18	-	249	373	373	497	497	497
4.1	Тренировочные мероприятия	2355	10	-	2355	-	-	242	357	353	473	465	465
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	85	-	-	85	-	-	5	10	12	14	22	22
4.3	Иные виды практических занятий	46	-	-	46	-	-	2	6	8	10	10	10
5.	Самостоятельная работа	20	20	10	10	-	-	2	2	3	3	5	5
6.	Аттестация	18	-	-	18	18	-	3	3	3	3	3	3
6.1	Промежуточная аттестация	18	-	-	18	18	-	3	3	3	3	3	3
6.2	Итоговая аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов в сроки – апрель май

**Примерный план учебного процесса  
углубленного уровня сложности по волейболу  
(46 недель) (час)**

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения			
				Теоретичес кие	Практичес кие	Промежуто чная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Общий объем часов</b>		<b>3266</b>	<b>30</b>	<b>325</b>	<b>2941</b>	<b>15</b>	<b>8</b>	<b>690</b>	<b>828</b>	<b>828</b>	<b>920</b>
1.	Обязательные предметные области	2228	20	320	1903	15	7	471	565	565	627
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	325	15	300	-	-	1	69	82	82	92
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	489	-	-	489	7	3	103	124	124	138
1.3	Вид спорта	925	-	20	925	8	3	196	235	235	259
1.4	Основы профессионального самоопределения	489	5	-	489	-	-	103	124	124	138
2.	Вариативные предметные области	1038	10	5	1038	-	1	219	263	263	293
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	260	-	1	260	-	-	55	66	66	73
2.2	Судейская подготовка	194	5	1	194	-	-	41	49	49	55
2.3	Развитие творческого мышления	260	5	1	260	-	-	55	66	66	73
2.4	Специальные навыки	162	-	1	162	-	1	34	41	41	46
2.5	Спортивное и специальное оборудование	162	-	1	162	-	-	34	41	41	46
3.	Теоретические занятия	325	15	325	-	-	1	69	82	82	92
4.	Практические занятия	2941	15	-	2941	15	7	621	746	746	828
4.1	Тренировочные мероприятия	2767	15	-	2767	-	-	585	702	702	778
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	128	5	-	128	-	-	26	32	32	38
4.3	Иные виды практических занятий	46	-	-	46	-	-	10	12	12	12
5.	Самостоятельная работа	30	30	15	15	-	-	6	7	8	9
6.	Аттестация	23	-	-	-	15	8	5	5	5	8
6.1	Промежуточная аттестация	15	-	-	15	15	-	5	5	5	-
6.2	Итоговая аттестация	8	-	1	7	-	8	-	-	-	8

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов в сроки – апрель май

**III. Расписание учебных занятий  
на 2019-2020 учебный год (второе полугодие)**

№	Тренер-преподаватель (Ф.И.О)	Группа	Нагрузка	ВТ	ЧТ	СБ	ВС
1	Дьячковский Альберт Семенович	БУС - 1	6	09.00-10.30	09.00-10.30	09.00-10.30	-
		БУС - 5	12	15.30-17.45	15.30-17.45	15.30-17.45	13.00-15.15
		БУС - 6	12	17.45-20.00	17.45-20.00	17.45-20.00	15.15-17.30
2	Нестерева Виктория Васильевна	БУС - 5	12	08.30-10.45	08.30-10.45	09.00-11.15	13.00-15.15
		БУС - 3	9	15.30-17.00	15.30-17.00	14.00-16.15	15.15-16.45
		БУС - 6	12	17.00-19.15	17.00-19.15	16.15-18.30	16.45-19.00
3	Матвеев Егор Егорович	БУС - 3	9	10.30-12.00	10.30-12.00	10.30-12.00	13.00-15.15
		БУС - 1	6	14.00-15.30	14.00-15.30	13.00-14.30	-
		БУС - 4	12	17.45-20.00	17.45-20.00	17.45-20.00	15.15-17.30
4	Татаев Анатолий Евгеньевич	БУС-2	9	10.30-12.00	10.30-12.00	11.00-13.15	13.00-14.30
		БУС-3	9	14.00-15.30	14.00-15.30	14.00-15.30	14.30-16.45
		БУС-3	9	15.30-17.00	15.30-17.00	15.30-17.45	16.45-19.00

**Примечание:** *Время занятий включает перерывы по 10-15 минут*

СОГ- спортивно-оздоровительная группа

БУС – базовый уровень сложности

УУС – углубленный уровень сложности