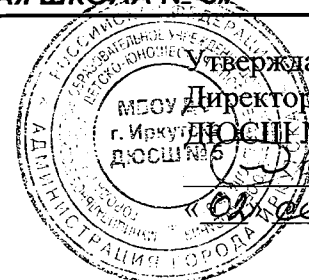


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА  
« ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»**



Утверждаю:

Директор МБОУ ДО г. Иркутска  
г. Иркутск ДЮСШ № 5

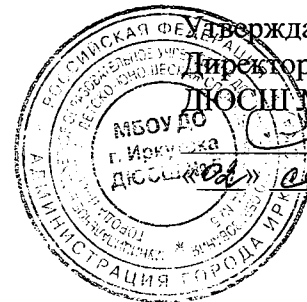
Е.С. Костяева

*Е.С. Костяева* 2019 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
*по командным игровым видам спорта по виду спорта баскетбол*  
*(в академических часах)*

№	Раздел подготовки	Базовый уровень сложности					Углубленный уровень сложности				
		1 г. об.	2 г. об.	3 г. об.	4 г. об.	5 г. об.	6 г. об.	1 г. об.	2 г. об.	3 г. об.	4 г. об.
	<b>Обязательные предметные области</b>										
1	Теоретические занятия	17	26	26	34	34	43	43	52	52	60
2	ОФП	52	77	77	103	103	129	0	0	0	0
3	Общая и спец физическая подготовка	0	0	0	0	0	0	65	77	77	90
4	Вид спорта	52	77	77	103	103	129	129	155	155	181
5	Основы профессионального самоопределения	0	0	0	0	0	0	86	103	103	120
	<b>Всего</b>	<b>121</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>301</b>	<b>323</b>	<b>387</b>	<b>387</b>	<b>451</b>
	<b>Вариативные предметные области</b>										
1	Различные виды спорта и подвижные игры	26	39	39	52	52	65	22	26	26	30
2	Судейская подготовка	0	0	0	0	0	0	22	26	26	30
3	Специальные навыки	9	13	13	17	17	22	22	26	26	30
4	Спортивное и специальное оборудование	17	26	26	34	34	43	43	52	52	60
	<b>Всего</b>	<b>52</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>103</b>	<b>103</b>	<b>130</b>	<b>109</b>	<b>130</b>	<b>130</b>	<b>150</b>
	<b>Всего часов в условиях ДЮСШ (43 недели)</b>	<b>173</b>	<b>258</b>	<b>258</b>	<b>343</b>	<b>343</b>	<b>431</b>	<b>432</b>	<b>517</b>	<b>517</b>	<b>601</b>
	Самостоятельная работа	35	54	54	73	73	89	88	107	107	127
	<b>Всего часов за год (52 недели)</b>	<b>208</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>
	Учебная нагрузка час/неделю	4	6	6	8	8	10	10	12	12	14

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА  
« ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»**

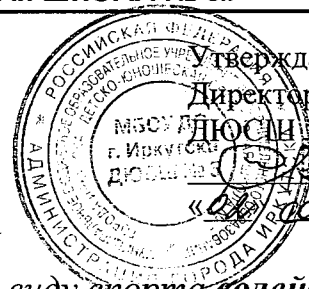


Держаю:  
 Директор МБОУ ДО г. Иркутска  
 ДЮСШ № 5  
 г. Иркутск  
 «05» сентября 2019 г.  
 Е.С. Костяева

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
*по спортивным единоборствам по виду спорта бокс*  
 (в академических часах)

№	Раздел подготовки	Базовый уровень сложности					Углубленный уровень сложности				
		1 г. об.	2 г. об.	3 г. об.	4 г. об.	5 г. об.	6 г. об.	1 г. об.	2 г. об.	3 г. об.	4 г. об.
	<b>Обязательные предметные области</b>										
1	Теоретические занятия	17	26	26	34	34	43	43	52	52	60
2	ОФП	52	77	77	103	103	129	0	0	0	0
3	Общая и спец физическая подготовка	0	0	0	0	0	0	65	77	77	90
4	Вид спорта	52	77	77	103	103	129	129	155	155	181
5	Основы профессионального самоопределения	0	0	0	0	0	0	86	103	103	120
	<b>Всего</b>	<b>121</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>301</b>	<b>323</b>	<b>387</b>	<b>387</b>	<b>451</b>
	<b>Вариативные предметные области</b>										
1	Различные виды спорта и подвижные игры	26	39	39	52	52	65	22	26	26	30
2	Судейская подготовка	0	0	0	0	0	0	22	26	26	30
3	Специальные навыки	9	13	13	17	17	22	22	26	26	30
4	Спортивное и специальное оборудование	17	26	26	34	34	43	43	52	52	60
	<b>Всего</b>	<b>52</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>103</b>	<b>103</b>	<b>130</b>	<b>109</b>	<b>130</b>	<b>130</b>	<b>150</b>
	<b>Всего часов в условиях ДЮСШ (43 недели)</b>	<b>173</b>	<b>258</b>	<b>258</b>	<b>343</b>	<b>343</b>	<b>431</b>	<b>432</b>	<b>517</b>	<b>517</b>	<b>601</b>
	Самостоятельная работа	35	54	54	73	73	89	88	107	107	127
	<b>Всего часов за год (52 недели)</b>	<b>208</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>
	Учебная нагрузка час/неделю	4	6	6	8	8	10	10	12	12	14

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА  
« ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»**



Утверждаю:

Директор МБОУ ДО г. Иркутска

ДЮСШ № 5

Е.С. Костяева

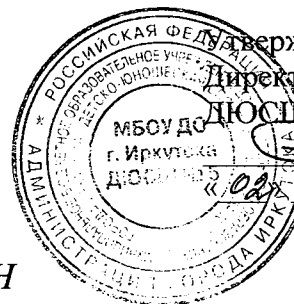
« 04 » сентября 2019 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

*по командным игровым видам спорта по виду спорта волейбол  
(в академических часах)*

№	Раздел подготовки	Базовый уровень сложности					Углубленный уровень сложности				
		1 з. об.	2 з. об.	3 з. об.	4 з. об.	5 з. об.	6 з. об.	1 з. об.	2 з. об.	3 з. об.	4 з. об.
	<b>Обязательные предметные области</b>										
1	Теоретические занятия	17	26	26	34	34	43	43	52	52	60
2	ОФП	52	77	77	103	103	129	0	0	0	0
3	Общая и спец физическая подготовка	0	0	0	0	0	0	65	77	77	90
4	Вид спорта	52	77	77	103	103	129	129	155	155	181
5	Основы профессионального самоопределения	0	0	0	0	0	0	86	103	103	120
	<b>Всего</b>	<b>121</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>301</b>	<b>323</b>	<b>387</b>	<b>387</b>	<b>451</b>
	<b>Вариативные предметные области</b>										
1	Различные виды спорта и подвижные игры	26	39	39	52	52	65	22	26	26	30
2	Судейская подготовка	0	0	0	0	0	0	22	26	26	30
3	Специальные навыки	9	13	13	17	17	22	22	26	26	30
4	Спортивное и специальное оборудование	17	26	26	34	34	43	43	52	52	60
	<b>Всего</b>	<b>52</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>103</b>	<b>103</b>	<b>130</b>	<b>109</b>	<b>130</b>	<b>130</b>	<b>150</b>
	<b>Всего часов в условиях ДЮСШ (43 недели)</b>	<b>173</b>	<b>258</b>	<b>258</b>	<b>343</b>	<b>343</b>	<b>431</b>	<b>432</b>	<b>517</b>	<b>517</b>	<b>601</b>
	Самостоятельная работа	35	54	54	73	73	89	88	107	107	127
	<b>Всего часов за год (52 недели)</b>	<b>208</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>
	Учебная нагрузка час/неделю	4	6	6	8	8	10	10	12	12	14

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА  
« ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»**



Подтверждаю:

Директор МБОУ ДО г. Иркутска

ДЮСШ № 5

*Костяева* . Е.С. Костяева

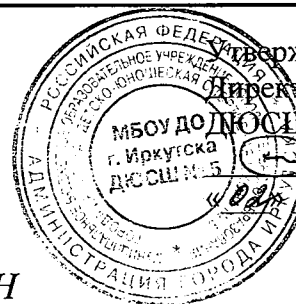
«*04*» *сентября* 2019 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

*по спортивным единоборствам по виду спорта кикбоксинг  
(в академических часах)*

№	Раздел подготовки	Базовый уровень сложности					Углубленный уровень сложности				
		1 г. об.	2 г. об.	3 г. об.	4 г. об.	5 г. об.	6 г. об.	1 г. об.	2 г. об.	3 г. об.	4 г. об.
	<b>Обязательные предметные области</b>										
1	Теоретические занятия	17	26	26	34	34	43	43	52	52	60
2	ОФП	52	77	77	103	103	129	0	0	0	0
3	Общая и спец физическая подготовка	0	0	0	0	0	0	65	77	77	90
4	Вид спорта	52	77	77	103	103	129	129	155	155	181
5	Основы профессионального самоопределения	0	0	0	0	0	0	86	103	103	120
	<b>Всего</b>	<b>121</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>301</b>	<b>323</b>	<b>387</b>	<b>387</b>	<b>451</b>
	<b>Вариативные предметные области</b>										
1	Различные виды спорта и подвижные игры	26	39	39	52	52	65	22	26	26	30
2	Судейская подготовка	0	0	0	0	0	0	22	26	26	30
3	Специальные навыки	9	13	13	17	17	22	22	26	26	30
4	Спортивное и специальное оборудование	17	26	26	34	34	43	43	52	52	60
	<b>Всего</b>	<b>52</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>103</b>	<b>103</b>	<b>130</b>	<b>109</b>	<b>130</b>	<b>130</b>	<b>150</b>
	<b>Всего часов в условиях ДЮСШ (43 недели)</b>	<b>173</b>	<b>258</b>	<b>258</b>	<b>343</b>	<b>343</b>	<b>431</b>	<b>432</b>	<b>517</b>	<b>517</b>	<b>601</b>
	Самостоятельная работа	35	54	54	73	73	89	88	107	107	127
	<b>Всего часов за год (52 недели)</b>	<b>208</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>
	Учебная нагрузка час/неделю	4	6	6	8	8	10	10	12	12	14

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА  
« ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»**



Согласно утверждаю:  
 Директор МБОУ ДО г. Иркутска  
 МБОУ ДО ДЮСШ № 5  
 г. Иркутска  
 ДЮСШ № 5  
 Коле. Е.С. Костяева  
 02 сентября 2019 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

*по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям по виду спорта плавание  
(в академических часах)*

№	Раздел подготовки	Базовый уровень сложности					Углубленный уровень сложности				
		1 з. об.	2 з. об.	3 з. об.	4 з. об.	5 з. об.	6 з. об.	1 з. об.	2 з. об.	3 з. об.	4 з. об.
	<b>Обязательные предметные области</b>										
1	Теоретические занятия	17	26	26	34	34	43	43	52	52	60
2	ОФП	52	77	77	103	103	129	0	0	0	0
3	Общая и спец физическая подготовка	0	0	0	0	0	0	65	77	77	90
4	Вид спорта	52	77	77	103	103	129	129	155	155	181
5	Основы профессионального самоопределения	0	0	0	0	0	0	86	103	103	120
	<b>Всего</b>	<b>121</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>301</b>	<b>323</b>	<b>387</b>	<b>387</b>	<b>451</b>
	<b>Вариативные предметные области</b>										
1	Различные виды спорта и подвижные игры	26	39	39	52	52	65	22	26	26	30
2	Судейская подготовка	0	0	0	0	0	0	22	26	26	30
3	Специальные навыки	9	13	13	17	17	22	22	26	26	30
4	Спортивное и специальное оборудование	17	26	26	34	34	43	43	52	52	60
	<b>Всего</b>	<b>52</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>103</b>	<b>103</b>	<b>130</b>	<b>109</b>	<b>130</b>	<b>130</b>	<b>150</b>
	<b>Всего часов в условиях ДЮСШ (43 недели)</b>	<b>173</b>	<b>258</b>	<b>258</b>	<b>343</b>	<b>343</b>	<b>431</b>	<b>432</b>	<b>517</b>	<b>517</b>	<b>601</b>
	Самостоятельная работа	35	54	54	73	73	89	88	107	107	127
	<b>Всего часов за год (52 недели)</b>	<b>208</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>
	Учебная нагрузка час/неделю	4	6	6	8	8	10	10	12	12	14

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА  
« ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»**



Утверждаю:  
 Директор МБОУ ДО г. Иркутска  
 ДЮСШ № 5  
*Е.С. Костяева*  
 «04» сентября 2019 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
 по сложно-координационным видам спорта по виду спорта **спортивная аэробика**  
 (в академических часах)

№	Раздел подготовки	Базовый уровень сложности					Углубленный уровень сложности				
		1 г. об.	2 г. об.	3 г. об.	4 г. об.	5 г. об.	6 г. об.	1 г. об.	2 г. об.	3 г. об.	4 г. об.
	<b>Обязательные предметные области</b>										
1	Теоретические занятия	17	26	26	34	34	43	43	52	52	60
2	ОФП	52	77	77	86	86	86	0	0	0	0
3	Общая и спец физическая подготовка	0	0	0	0	0	0	65	77	77	90
4	Вид спорта	43	65	65	103	103	129	108	129	129	151
5	Основы профессионального самоопределения	0	0	0	0	0	0	65	77	77	90
	<b>Всего</b>	<b>112</b>	<b>168</b>	<b>168</b>	<b>223</b>	<b>223</b>	<b>258</b>	<b>281</b>	<b>335</b>	<b>335</b>	<b>391</b>
	<b>Вариативные предметные области</b>										
1	Различные виды спорта и подвижные игры	17	26	26	34	34	43	22	26	26	30
2	Судейская подготовка	0	0	0	0	0	0	22	26	26	30
3	Хореография или акробатика	17	26	26	34	34	65	65	77	77	90
4	Специальные навыки	9	13	13	17	17	22	22	26	26	30
5	Спортивное и специальное оборудование	17	26	26	34	34	43	22	26	26	30
	<b>Всего</b>	<b>60</b>	<b>91</b>	<b>90</b>	<b>119</b>	<b>119</b>	<b>173</b>	<b>153</b>	<b>181</b>	<b>181</b>	<b>210</b>
	<b>Всего часов в условиях ДЮСШ (43 недели)</b>	<b>172</b>	<b>259</b>	<b>259</b>	<b>342</b>	<b>342</b>	<b>431</b>	<b>434</b>	<b>516</b>	<b>516</b>	<b>601</b>
	Самостоятельная работа	36	53	53	74	74	89	86	108	108	127
	<b>Всего часов за год (52 недели)</b>	<b>208</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>
	Учебная нагрузка час/неделю	4	6	6	8	8	10	10	12	12	14