

Утверждаю:
 Директор МБОУ ДО
 «Курагинской СШ»
 _____ В.С. Авербах
 Пр. № 94 от 24.08.2023

Учебный план
 по общеразвивающей программе на 45 недель
 учебно-тренировочных занятий
 МБОУ ДО «Курагинской СШ» на 2023 – 2024 учебный год

Образовательные компоненты	Спортивно оздоровительная группа		
	1 год	2 год	3 год
Теоретическая подготовка	4	4	4
Физкультура и спорт в обществе. Социальное значение спорта.	1	1	1
Сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.	3	3	3
Игровая деятельность	150	140	130
Подвижные игры	52	50	48
Эстафеты	44	40	36
Элементы спортивных игр	54	50	46
Спортивно-оздоровительные упражнения	116	126	136
Гимнастика, акробатика	34	34	34
Легкая атлетика	34	34	34
Лыжная подготовка	48	58	68
Максимальный объем нагрузки в год	270	270	270
Максимальный объем учебной нагрузки учащегося при 6 дневной учебной недели	6	6	6
Количество групп	3	5	-
Всего часов в неделю (с учетом соединения групп)	18	30	-
Итого часов по школе:	в неделю 48	в год 2160	