

Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

«Рассмотрено»
на заседании
педагогического совета
МКУ ДО «ДЮСШ»
протокол № 1
от «0» сентября 2020г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МКУ ДО «ДЮСШ»
Захаров А.В.
Приказ № 1/1
от «03» сентября 2020 г.



Учебный план
муниципального казенного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
на 2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Учебный план МКУ ДО «ДЮСШ» разработан в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007г. № 329-ФЗ;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, утвержденного Постановлением федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека № 41 от 4 июля 2014 г. (СанПин 2.4.4.3172-14);
- Письмо Министерства спорта РФ от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Минспорта России от 16.08.2013 года № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденный приказом Министерства спорта России от 25.10.2019 № 880.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол утвержденный приказом Министерства спорта России от 30.08.2013 № 680
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис утвержденный приказом Министерства спорта России от 19.01.2018 № 31
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика утвержденный приказом Министерства спорта России от 20.08.2019 № 673

Цель учебного плана – содействие реализации образовательных программ и программ спортивной подготовки.

Количество групп
в МКУ ДО «ДЮСШ» на 2020-2021 учебный год

НАИМЕНОВАНИЕ ОТДЕЛЕНИЯ	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ						ВСЕГО
	СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ			НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ			
	1	2	3	1	2	3	
Футбол	1			3			4
Волейбол	3	1	3	1	1	1	10
Настольный теннис	1			2	1		4
Легкая атлетика				1			1
Атлетическая гимнастика	2				1	1	4
Баскетбол	1						1
Итого:	8	1	3	7	3	2	24
ВСЕГО:	12 групп			12 групп			24

Учебный год в МКУ ДО «ДЮСШ» начинается 1 сентября.

МКУ ДО «ДЮСШ» реализует следующие виды программ:

- Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы по направлениям: «Баскетбол», «Волейбол», «Настольный теннис», «Атлетическая гимнастика» (срок обучения 36 недель в год);
- Дополнительная общеобразовательная программа «Атлетическая гимнастика» (срок обучения 36 недель в год);
- Программы спортивной подготовки, разработанные на основании ФССП по видам спорта – футбол, легкая атлетика, волейбол, настольный теннис (срок обучения – 36 недели).

Тренировочные занятия с обучающимися (занимающимися) в возрасте до 16 лет проводятся с 10.00 до 20.00 часов, в возрасте от 16 лет занятия проводятся с 13.00 до 21.00 часов. Деятельность спортивной школы осуществляется ежедневно, кроме воскресения.

Продолжительность одного тренировочного занятия в день:

1. На спортивно-оздоровительном этапе – до 2 академических часов;
2. на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе – до 3 академических часов;

1 академический час составляет 40 минут.

Основными формами работы Учреждения являются:

- тренировочные занятия (групповые);
- участие в спортивных соревнованиях;
- теоретические занятия.

Особенности учебного плана

Дополнительное образование обеспечивает освоение обучающимися общеобразовательных программ по физической культуре и спорту, условия становления и формирования личности обучающегося, его склонностей, интересов и способности к социальному самоопределению.

Учебный план на 2020 – 2021 учебный год складывается из этапов подготовки, преемственно связанными друг с другом, этапов:

- спортивно-оздоровительный (с/о) – весь период обучения;
- этап начальной подготовки (НП) – до 3 лет;

Учебный план каждого этапа обучения определяет:

- объем учебных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка);
- содержание форм промежуточной и итоговой аттестации.

Наполняемость учебного плана определена составом учебных разделов, обеспечивающих реализацию образовательных программ по видам спорта.

Нагрузка учебного плана обеспечивает индивидуальный характер развития обучающихся с учетом их личностных способностей, профессиональных интересов и склонностей. В результате изучения разнообразных разделов каждый обучающихся спортивной школы сможет соотнести свои интересы и способности по выбранному виду спорта.

Таблица 2

НАИМЕНОВАНИЕ ОТДЕЛЕНИЯ	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ						ВСЕГО
	СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ			НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ			
	1	2	3	1	2	3	
Футбол	4/144			6/216			22/792

				6/216			
				6/216			
Волейбол	4/144 4/144 4/144	4/144	4/144 4/144 4/144	6/216	6/216	9/324	49/1764
Настольный теннис	4/144			6/216 6/216	6/216		22/792
Легкая атлетика				6/216			6/216
Атлетическая гимнастика	4/144 4/144				6/216	9/324	23/828
Баскетбол	4/144						4/144
Итого:	32/1152	4/144	12/432	42/1512	18/648	18/648	126/4536
ВСЕГО:	48/1728			78/2808			126/4536

Баскетбол

Отделение баскетбола в 2020 – 2021 учебном году будет реализовывать обучение по следующей программе:

-по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Звонкий мяч», укомплектована 1 группа;

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

1. привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям;
2. утверждение здорового образа жизни;
3. всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
4. овладение основами баскетбола.

Таблица 3

Годовой учебный план

№	Содержание	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка	52
3	Специальная физическая подготовка	42
4	Техническая подготовка	35
5	Тактическая подготовка	10

6	Контрольные испытания	1
	Годовая нагрузка	144 час
	Максимальная недельная нагрузка	4 час
	Максимальная продолжительность 1 занятия	2 часа
	Количество занятий в неделю	2 раза
	Максимальная наполняемость групп (человек)	10-15 человек

Атлетическая гимнастика

Отделение атлетическая гимнастика в 2020 – 2021 учебном году будет реализовывать обучение по следующим программам:

1. по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ритмы здоровья и красоты», укомплектовано 2 группы;
2. по дополнительной общеобразовательной программе «Атлетическая гимнастика », укомплектовано 2 группы;

Основными задачами являются (девочки):

- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов оздоровительной аэробики;
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения в выполнении физических упражнений различной направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения.

Основными задачами являются (юноши):

- формировать навыки здорового образа жизни;
- способствовать достижению пропорциональной массы тела;
- способствовать развитию в отдельности каждой мышцы, группы мышц, части тела, корректировка отстающие групп мышц.
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей общения в коллективе.

Таблица 4

Годовой учебный план

№п. п	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение в культуру фитнес-аэробики		0,5 ч.	
2	Общая характеристика различных видов аэробики Тенденции развития фитнес-аэробики		0,5 ч.	
3	Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма		0,5 ч.	
4	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности		0,5 ч.	
5	Травмы и их профилактика		0,5 ч.	
6	Средства восстановления в оздоровительной тренировке		0,5 ч.	
7	Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой		0,5 ч.	
8	Аэробика в домашних условиях		0,5 ч.	
9	Классическая аэробика			30
10	Степ-аэробика			30
11	Фитбол-аэробика			20
12	Силовые тренировки			20
13	Фитнес – йога			20
14	Игровые и круговые тренировки			20
Годовая нагрузка		144		
Максимальная недельная нагрузка		4		
Максимальная продолжительность 1 занятия		2		
Количество занятий в неделю		2		
Максимальная наполняемость групп (человек)		10-12		

Таблица 5

Годовой учебный план

Вид подготовки	Годовой учебный план	
	2год обучения	3год обучения
Теоретические занятия	7	9
ОФП	122	135
СФП	85	169
Судейская практика	-	3
Медицинский контроль	2	4

Контрольные занятия	-	4
Годовая нагрузка	216час	324час
Максимальная недельная нагрузка	6	9
Максимальная продолжительность 1 занятия	3	3
Количество занятий в неделю	2	3
Максимальная наполняемость групп (человек)	10-12	10-12

Футбол

Отделение футбол в 2020 – 2021 учебном году будет реализовывать обучение по следующей программе:

1. спортивной подготовки, разработанные на основании ФССП по видам спорта – футбол, укомплектовано 3 группы;
2. по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Кожаный мяч», укомплектована 1 группа;

1. Основными задачами на этапе спортивной подготовки являются:

- содействие гармоничному формированию организма занимающихся, укреплению здоровья, развитию физических качеств.
- формирование способности стабильно, на удовлетворительном уровне решать двигательную задачу с осознанным контролем действия во всех деталях целостного движения.

2. Основными задачами на данном этапе является:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- приобретение определенных теоретических знаний и практических умений в избранном виде спорта;
- воспитание волевых, морально-этических и эстетических качеств.

Таблица 6

Годовой учебный план

	РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ	Этап начальной подготовки		
1.	Теория	9	9	21
2.	Общая физическая подготовка	27	27	42
3.	Специальная физическая подготовка	27	27	42
4.	Избранный вид спорта	126	126	163
5.	Участие в соревнованиях по календарному плану	15	15	40
6.	Итоговая и промежуточная аттестация (контрольно-переводные нормативы)	6	6	8
7.	Инструкторская и судейская практика	6	6	8
Всего часов за год:		216	216	324
Максимальная недельная нагрузка		6	6	9
Максимальная продолжительность 1 занятия		2	2	3
Количество занятий в неделю		3	3	3
Максимальная наполняемость групп (человек)		10-15	10-12	10-12

Таблица 7

Годовой учебный план

Разделы подготовки	Программный материал	Год обучения		
		1 год	2 год	3 год
		4 часов в неделю	4 часов в неделю	4 часов в неделю
Теоретическая подготовка	1. Физическая культура и спорт в России	1	1	1
	2. Развитие футбола в России за рубежом	1	1	1
	3. Гигиенические знания и навыки.	1	1	1
	4. Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	1
	5. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований	1	1	1
	6. Установка перед игрой и разбор проведенной игры	2	2	2

	7. Места занятий, оборудование и инвентарь	1	1	1
	Итого	8	8	8
Практическая подготовка	1. Общая физическая подготовка	160	160	160
	2. Специальная физическая подготовка	26	26	26
	3. Техническая подготовка	36	36	36
	4. Тактическая подготовка	25	25	25
	5. Учебные и тренировочные игры	4	4	4
	6. Контрольные игры и соревнования	5	5	5
	7. Подготовка к сдаче, сдача контр. нормативов	10	10	10
	Итого	144	144	144
Максимальная недельная нагрузка		4	4	4
Максимальная продолжительность 1 занятия		2	2	2
Количество занятий в неделю		2	2	2
Максимальная наполняемость групп (человек)		10-15	10-15	10-15

Настольный теннис

Отделение настольный теннис в 2020 – 2021 учебном году будет реализовывать обучение по следующей программе:

1. спортивной подготовки, разработанные на основании ФССП по видам спорта – настольный теннис, укомплектовано 3 группы;

Основными задачами являются:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания по виду спорта настольный теннис;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.

Годовой учебный план

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		
	ГНП1год	ГНП2год	ГНП3год
Теория и методика физкультуры и спорта	8	8	10
Общая физическая подготовка	92	80	76
Специальная физическая подготовка	40	44	72
Техническая подготовка	36	40	83
Тактическая подготовка	4	8	37
Интегральная подготовка	8	8	12
Инструкторская и судейская подготовка	8	8	10
Участие в соревнованиях	14	14	18
Контрольно-переводные нормативы	6	6	6
Итого	216	216	324
Максимальная недельная нагрузка	6	6	9
Максимальная продолжительность 1 занятия	2	2	3
Количество занятий в неделю	3	3	3
Максимальная наполняемость групп (человек)	10-12	10-12	10-12

Волейбол

Отделение волейбол в 2020 – 2021 учебном году будет реализовывать обучение по следующим программам:

1. по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Физкультурный калейдоскоп», укомплектовано 2 группы;
2. по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Мозаика здоровья», укомплектовано 2 группы;
3. по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивная карусель», укомплектовано 2 группы;

4. спортивной подготовки, разработанные на основании ФССП по видам спорта – волейбол, укомплектовано 3 группы;

Основными задачами спортивно-оздоровительного этапа являются:

- создание условий для занятости обучающихся,
- обучение широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение разносторонней физической подготовленности

Основными задачами на данном этапе является:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- приобретение определенных теоретических знаний и практических умений в избранном виде спорта;
- воспитание волевых, морально-этических и эстетических качеств.

Таблица №9

Годовой учебный план

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
	1	2	3	1	2	3	4	5
Теория и методика физкультуры и спорта	8	8	12	12	12	14	14	14
Общая физическая подготовка	8	36	70	70	63	76	76	76
Специальная физическая подготовка	56	56	62	62	64	100	100	100
Техническая подготовка	42	44	68	68	70	90	90	90
Тактическая подготовка	30	30	60	60	62	90	90	90
Интегральная подготовка	10	10	14	14	15	18	18	18
Инструкторская и судейская подготовка	8	8	10	10	10	12	12	12
Участие в соревнованиях	16	16	20	20	20	22	22	22

Контрольно-переводные нормативы	8	8	8	8	8	10	10	10
итого	216	216	324	324	324	432	432	432
Максимальная недельная нагрузка	6	6	9	9	9	12	12	12
Максимальная продолжительность 1 занятия	2	2	3	3	3	3	3	3
Количество занятий в неделю	3	3	3	3	3	4	4	4
Максимальная наполняемость групп (человек)	10-15	10-15	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12

Таблица №10

Годовой учебный план

№	Виды деятельности	Количество учебных часов		
		СО-1 года	СО-2 года	СО-3 года
1	Теоретическая подготовка	9	8	6
2	Общая физическая подготовка	51	55	54
3	Подвижные игры	44	0	0
4	Игры с мячом	33	78	81
5	Спортивные эстафеты	7	3	3
Итого		144	144	144
Максимальная недельная нагрузка		4	4	4
Максимальная продолжительность 1 занятия		2	2	2
Количество занятий в неделю		2	2	2
Максимальная наполняемость групп (человек)		10-15	10-15	10-15

Легкая атлетика

Отделение легкая атлетика в 2020 – 2021 учебном году будет реализовывать обучение по следующей программе:

- спортивной подготовки, разработанные на основании ФССП по видам спорта – легкая атлетика, укомплектована 1 группа;

Основными задачами спортивно-оздоровительного этапа являются:

- создание условий для занятости обучающихся,
- обучение широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение разносторонней физической подготовленности.

Таблица №11

Годовой учебный план

	Этапы и периоды подготовки Предметные области	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
		ГНП 1год	ГНП 2год	ГНП 3год	ТГ 1г	ТГ 2г	ТГ 3г	ТГ 4г	ТГ 5г
1	Теория и методика Физической культуры	10	37	37	20	39	55	50	50
2	Общая и специальная Физическая подготовка	94	125	148	176	152	244	240	240
3	Избранный вид спорта	94	41	126	110	110	108	100	100
4	Другие виды спорта, Подвижные игры.	18	13	13	18	23	25	42	42
Общее количество часов		216	216	324	324	324	432	432	432
Максимальная недельная нагрузка		6	6	9	9	9	12	12	12
Максимальная продолжительность 1 занятия		2	2	3	3	3	3	3	3
Количество занятий в неделю		3	3	3	3	3	4	4	4
Максимальная наполняемость групп (человек)		10- 12	10- 12	10- 12	10- 12	10- 12	10	10	10

Формы промежуточной аттестации.

Для определения уровня спортивной подготовки учащихся по видам спорта, проводится оценка показателей общей физической подготовленности и

специальной подготовки в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения. Контрольно-переводные нормативы по видам спорта выполняются обучающимися всех групп. Нормативы принимаются два раза в год, согласно положению о промежуточной и итоговой аттестации учащихся МКУ ДО «ДЮСШ».

Сроки прохождения аттестации для каждой группы устанавливаются индивидуально, в соответствии с графиком, утверждённым директором МКУДО «ДЮСШ».