

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

«Рассмотрено»
на заседании
педагогического совета
МКУ ДО «ДЮСШ»
протокол № 1
от «03» сентября 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МКУ ДО «ДЮСШ»
_____ Захаров А.В.

Приказ № 6
от «20» сентября 2021 г.

Учебный план
муниципального казенного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
на 2021-2022 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.

Таблица 1

**Количество групп
в МКУ ДО «ДЮСШ» на 2021-2022 учебный год**

НАИМЕНОВАНИЕ ОТДЕЛЕНИЯ	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ						ВСЕГО
	СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ			НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ			
	1	2	3	1	2	3	
Футбол		1		1	1	1	4
Волейбол	2	4		3	1	1	11
Настольный теннис	2			1		1	4
Атлетическая гимнастика	1			1	1	1	4
Итого:	5	5		6	3	4	23
ВСЕГО:	10 групп			13 групп			23

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, волейбол, настольный теннис (срок обучения – 36 недель).

Тренировочные занятия с обучающимися (занимающимися) в возрасте до 16 лет проводятся с 08.30 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 2021– 2022 учебный год складывается из этапов подготовки, преемственно связанными друг с другом, этапов:

- спортивно-оздоровительный (СО) – 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 спорту.

Таблица 2

НАИМЕНОВАНИЕ ОТДЕЛЕНИЯ	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ						ВСЕГО
	СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ			НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ			
	1	2	3	1	2	3	
Футбол	4/144			6/216	6/216	9/324	4/900
Волейбол	4/144	4/144		6/216	6/216	9/324	11/2052

	4/144	4/144 4/144 4/144		6/216 6/216			
Настольный теннис	4/144 4/144			6/216		9/324	4/828
Атлетическая гимнастика	4/144			6/216	6/216	9/324	4/900
Итого:	6/864	4/576		6/1296	3/648	4/1296	23/4680
ВСЕГО:	10/1440			13/3240			23/4680

Атлетическая гимнастика

Отделение атлетическая гимнастика в 2021 – 2022 учебном году будет реализовывать обучение по следующим программам:

1. по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ритмы здоровья и красоты», укомплектована 1 группа;
2. по дополнительной общеобразовательной программе «Атлетическая гимнастика », укомплектовано 3 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(юноши)

Вид подготовки	Этапы подготовки		
	1год обучения	2год обучения	3год обучения
Теоретические занятия	5	7	9
ОФП	126	122	135

СФП	81	85	169
Участие в соревнованиях	-		
Судейская практика	-	-	3
Восстановительные мероприятия	-	-	
Медицинский контроль	2	2	4
Контрольные занятия	2	-	4
Годовая нагрузка	216час	216час	324час
Максимальная недельная нагрузка	6	6	9
Максимальная продолжительность 1 занятия	2	2-3	3
Количество занятий в неделю	3	2	3
Максимальная наполняемость групп (человек)	10-12	10-12	10-12

Таблица 6

**Годовой учебный план(девушки)
Учебный план**

	Всего	1 год	2 год	3 год
Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ	26	10	8	8
Гимнастические упражнения прикладного характера	109	45	32	32
Комплекс упражнений с гантелями	203	81	61	61
Комплекс специальных упражнений	200	80	60	60
Комплекс упражнений с бодибаром, штангой, фитболом.	76	-	38	38
Позирование	8	-	4	4
Подготовка к соревновательным упражнениям по видам атлетической гимнастики	18	-	9	9
Участие в соревнованиях	8	-	4	4
Всего	648	216	216	216

Футбол

Отделение футбол в 2021 – 2022 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 7

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 8

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 2021 – 2022 учебном году будет реализовывать обучение по следующей программе:

1. спортивной подготовки, разработанные на основании ФССП по видам спорта – настольный теннис, укомплектовано 3 группы;
2. по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волшебный волан», укомплектована 1 группа

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.

Таблица 9

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

Таблица 10

Годовой учебный план «Бадминтон»

№	Вид программного материала	Количество часов		
		СО-1г	СО-2г	СО-3г
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятий		
2	ОФП	84	49	29
3	СФП	20	38	47
4	Техническая подготовка	40	55	64
5	Тактическая подготовка	В процессе занятий		
		-	2	4
	ИТОГО:	144	144	144

Волейбол

Отделение волейбол в 2021 – 2022 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 виду спорта – волейбол, укомплектовано 4 группы;
5. по дополнительной общеобразовательной программе «Волейбол»-укомплектовано 1 группа.

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 №11

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	56	56	62	62	64	100	100	100

подготовка								
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 №12

Годовой учебный план программы: «Мозаика здоровья»

№	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

Таблица №13

Годовой учебный план программы: «Спортивная карусель»

№	Название раздела	Количество часов СО-1г	Количество часов СО-2г	Количество часов СО-3г
1	Народные игры	25	20	23
2	Игры на развитие психических процессов	18	14	10
3	Музыкальные игры	25	25	20
4	Зимние игры и прогулки	18	16	14
5	Подвижные игры	31	20	26
6	Любимые игры	14	23	25
7	Теория и просмотр видео	3	6	6
8	Спортивные эстафеты	10	20	20
Итого:		144ч	144	144

Таблица №14

Годовой учебный план программы: «Физкультурный калейдоскоп»

№	Название раздела	СО-1 год обучения	СО-2 год обучения	СО-3 год обучения
		Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов
1	Теория: просмотр физкультурных и спортивных видеороликов, наглядного материала, инструктажи по технике безопасности и противопожарной безопасности	8	10	10
2	Упражнения и игры на повышение психического состояния	10	2	2
3	Упражнения и игры по профилактике плоскостопия	10	4	4
4	Упражнения и игры для формирования правильной осанки	20	4	4
5	Сезонные игры	20	-	-
6	Игры народов мира	35	-	-

7	Подвижные и малоподвижные игры с мячами разного диаметра	31	28	20
8	Общая физическая подготовка	-	40	44
9	Эстафеты со спортивным инвентарем	-	30	34
10	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения со спортивным инвентарем	-	26	26
Итого:		144	144	144

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 МКУ ДО «ДЮСШ»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575791

Владелец Захаров Алексей Владимирович

Действителен с 29.03.2021 по 29.03.2022