

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор МКОУ ДО «ДЮСШ «Звезда»

Т.В.Бартенкова

«15» января 2020г.

Учебный план

МКОУ ДО ДЮСШ «ЗВЕЗДА»

на 2019-2020 учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий учебный план разработан в соответствии и с учетом основных положений и требований Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом МКОУ ДО ДЮСШ «Звезда».

Учебный план направлен на достижение основных целей МКОУ ДО ДЮСШ «Звезда» – создание оптимальных условий для развития детско-юношеского спорта, повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей, воспитания их морально-этических и нравственно-волевых качеств.

Основным условием для достижения целей МКОУ ДО ДЮСШ «Звезда» является включение каждого ребенка на каждом занятии в деятельность с учетом его индивидуальных особенностей, возможностей и способностей, которая обеспечивается решением специфических задач на каждом этапе обучения. При разработке учебного плана соблюдается принцип преемственности между дополнительными общеобразовательными программами, этапами обучения, учитываются материально-технические условия, региональные условия, кадровое обеспечение, календарь областных и городских соревнований по видам спорта, дополнительные общеобразовательные программы (дополнительные общеразвивающие программы с элементами видов спорта и дополнительные предпрофессиональные программы по видам спорта). Программы разработаны в соответствии и с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования и физической культуры и спорта, соответствуют Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по таким программам. Программы учитывают требования федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Каждая дополнительная общеобразовательная программа представляет собой нормативный документ, рассмотренный и одобренный педагогическим советом и включает в себя следующие структурные элементы:

а) дополнительные общеразвивающие программы с элементами видов спорта:

- пояснительная записка;
- нормативная часть программы (учебный план);
- методическая часть;
- система контроля и зачетных требований;
- перечень информационного обеспечения.

б) дополнительные предпрофессиональные программы по видам спорта:

- пояснительная записка;
- учебный план;
- методическая часть;
- система контроля и зачетные требования;
- приложение
- перечень информационного обеспечения программы.

Дополнительные общеобразовательные программы (общеразвивающие по видам спорта) направлены на спортивно-оздоровительную деятельность обучающихся от 7 лет и без ограничения возрастного порога при условии наличия разрешительного медицинского документа.

Дополнительные общеразвивающие программы с элементами:

- **игровых видов спорта** (мальчики, девочки) – срок реализации весь период;
- **командных игровых видов спорта** (мальчики, девочки) – срок реализации весь период;
- **спортивной борьбы** (мальчики, девочки) – срок реализации весь период;
- **настольный теннис** (мальчики, девочки) – срок реализации весь период;
- **лыжные гонки** (мальчики, девочки) – срок реализации весь период;
- **гиревой спорт** (мальчики, девочки) – срок реализации весь период;
- **гимнастика спортивная** (мальчики, девочки) – срок реализации весь период.

Дополнительные предпрофессиональные программы по видам спорта направлены на физкультурно-спортивную деятельность обучающихся от возраста зачисления в зависимости от вида спорта в соответствии с рекомендациями Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта до 18 лет.

Дополнительные предпрофессиональные программы:

- по командным игровым видам спорта (мальчики, девочки):

по баскетболу: минимальный возраст зачисления – 8 лет, срок реализации 10 лет;

по футболу: минимальный возраст зачисления – 8 лет, срок реализации 10 лет;

Детско-юношеская спортивная школа организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 7-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно-образовательного процесса.

Учебный план рассчитан на 46 учебных недель, соответствует максимальному объему нагрузки обучающихся. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые тренировочные занятия, индивидуальные тренировочные занятия, тренировочные сборы, участие в соревнованиях или иных мероприятиях.

Тренировочные занятия являются основным элементом образовательного процесса, строятся на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей обучающихся. Содержание деятельности в тренировочной группе определяется тренером-преподавателем с учетом дополнительных общеобразовательных программ и учебных планов.

При выборе средств и методов обучения тренеры-преподаватели отдают предпочтение развивающим методикам, учитывают индивидуальные особенности обучающихся, формируют устойчивые интересы и навыки самостоятельной работы.

Часовая нагрузка распределяется согласно дополнительным общеобразовательным программам с учетом возраста обучающихся, и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся.

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Продолжительность одного учебного занятия не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе (дополнительные общеразвивающие программы) – 2 академических часов;

- на этапе начальной подготовки (дополнительные предпрофессиональные программы) - 2 академических часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (дополнительные предпрофессиональные программы) – 3 часа;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства (дополнительные предпрофессиональные программы) – 4 часа.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день при реализации дополнительных предпрофессиональных программ суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп, если соблюдаются следующие условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный состав объединенной группы.

Распределение времени в учебном плане на предметные области подготовки по этапам и годам обучения осуществляется с конкретными задачами многолетней спортивной подготовки и обеспечения преемственности дополнительных общеобразовательных программ:

Спортивно-оздоровительный этап (дополнительные общеразвивающие программы с элементами видов спорта):

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта.

Этап начальной подготовки (дополнительные предпрофессиональные программы):

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- выявление задатков и способностей обучающихся;
- освоение основ техники в избранном виде спорта;
- содействие гармоничному формированию растущему организму;
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (дополнительные предпрофессиональные программы):

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- закрепление культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- совершенствование техники избранного вида спорта;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня физической подготовленности;
- приобретение и накопление соревновательной практики;

- поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства (дополнительные предпрофессиональные программы):

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

- закрепление культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- совершенствование техники избранного вида спорта;

- отработка путей максимальной реализации организма спортсмена и его двигательных возможностей;

- освоение необходимых тренировочных нагрузок;

- индивидуализация и повышение надежности реализации техники в соревновательных условиях;

- накопление необходимого соревновательного опыта.

С увеличением общего годового объема часов изменяется соотношение времени на различные предметные области. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую, интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на развитие общефизических качеств.

ОБЩИЙ РЕЖИМ РАБОТЫ МКОУ ДО ДЮСШ «Звезда»

Организованное начало тренировочного сезона – 1 сентября.

В каникулярный период увеличиваются дополнительные образовательные услуги в соответствии с каникулярным планом за счет проведения соревнований, спортивно-массовых и воспитательных мероприятий.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»).

В воскресные дни, кроме (или вместо) основных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

Режим

учебно-тренировочной работы

и требования по физической, технической спортивной подготовке

Дополнительные общеразвивающие программы								
Наименование этапа обучения	Год обучения	Вид спорта (элементы вида спорта)	Возраст зачисления	Мин. число обучающихся в группе	Оптимальное число обучающихся в группе	Макс. число обучающихся в группе	Макс. кол-во часов в неделю	Требования по физ., тех., спортивной подготовке на конец года
Этап Спортивно-оздоровительный	Весь период	волейбол	7 лет	15	15-20	30	до 6	Прирост показателей ОФП
		баскетбол	7 лет	15	15-20	30	до 6	
		футбол	7 лет	15	15-20	30	до 6	
		самбо	7 лет	15	15-20	30	до 6	
		дзюдо	7 лет	15	15-20	30	до 6	
		Лыжные гонки	7 лет	15	15-20	30	до 6	
		настольный теннис	7 лет	15	15-20	30	до 6	
		Спортивная гимнастика	6 лет	15	15-20	30	до 6	
		Гиревой спорт	14 лет	15	15-20	30	до 6	
Дополнительные предпрофессиональные программы								
	до 1 года	баскетбол	8 лет	14	16	25	6	Выполнение нормативов промежуточной аттестации
		футбол	8 лет	14	16	25	6	
		баскетбол	9 лет	12	14	20	8	

Этап начальной подготовки	свыше 1 года	футбол	9 лет	12	14	20	8	Выполнение нормативов промежуточной аттестации
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 2-х лет (этап нач. спорт. спец-ии)	баскетбол	12 лет	10	12	14	12	Выполнение нормативов промежуточной аттестации
		футбол	10 лет	10	12	14	12	
	свыше 2-х лет (этап углуб. тренировки)	баскетбол	14 лет	8	10	12	14-18	Выполнение нормативов промежуточной аттестации, спортивных разрядов
		футбол	12 лет	8	10	12	14-18	
Этап совершенствования спортивного мастерства	До 2 лет	баскетбол	14	4-8	8	10	до 24	Выполнение нормативов промежуточной аттестации, спортивных разрядов (1 спортивный в командных игровых, КМС)

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

ГODOVOЙ ПЛАН

Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Звезда» г. Жиздра

на тренировочный сезон 2019 – 2020 гг.

Дополнительная общеразвивающая программа

с элементами настольного тенниса в часах на 46 недель

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	10
2.	Общая физическая подготовка	92
3.	Элементы специальной физической подготовки	52
4.	Элементы технической подготовки	90
5.	Элементы тактической подготовки, психологическая подготовка	16
6.	Участие в спаррингах, показательных выступлениях	12
7.	Контрольные испытания	4
ИТОГО: 276 часов		

ГODOVOЙ ПЛАН

Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Звезда» г. Жиздра

на тренировочный сезон 2019 – 2020 гг.

Дополнительная общеразвивающая программа

ИТОГО: 276 часов

с элементами легкой атлетики в часах на 46 недель

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	7
2.	Общая физическая подготовка	71
3.	Элементы специальной подготовки	96
4.	Элементы технико-тактической и психологической подготовки	86
5.	Участие в показательных выступлениях	12
6.	Контрольные испытания	4
ИТОГО: 276 часов		

ГОДОВОЙ ПЛАН

Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Звезда» г. Жиздра
на тренировочный сезон 2019 – 2020 гг.

**Дополнительная общеразвивающая программа
с элементами баскетбола в часах на 46 недель**

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	10
2.	Общая физическая подготовка	120

3.	Элементы специальной физической подготовки	40
4.	Элементы технической и тактической подготовки	70
5.	Элементы игровой подготовки	20
7.	Участие в показательных выступлениях	10
8.	Контрольные испытания	6
ИТОГО: 276 часов		

ГODOVой ПЛАН

Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Звезда» г. Жиздра
на тренировочный сезон 2019 – 2020 гг.

Дополнительная общеразвивающая программа с элементами футбола в часах на 46 недель

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	10
2.	Общая физическая подготовка	104
3.	Элементы специальной физической подготовки	38
4.	Элементы технической и тактической подготовки	74
5.	Элементы игровой подготовки	20
7.	Участие в показательных выступлениях	10

8.	Контрольные испытания	6
ИТОГО: 276 часов		

ГODOVOЙ ПЛАН

Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Звезда» г. Жиздра

на тренировочный сезон 2019 – 2020 гг.

Дополнительная общеразвивающая программа с элементами волейбола в часах на 46 недель

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	10
2.	Общая физическая подготовка	100
3.	Элементы специальной физической подготовки	42
4.	Элементы технической и тактической подготовки	76
5.	Элементы инструкторской и судейской практики	6
7.	Участие в показательных выступлениях	36
8.	Контрольные испытания	6
ИТОГО: 276 часов		

ГODOVOЙ ПЛАН

Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Звезда» г. Жиздра

на тренировочный сезон 2019 – 2020 гг.

Дополнительная общеразвивающая программа

с элементами самбо в часах на 46 недель

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	10
2.	Общая физическая подготовка	130
3.	Элементы специальной физической подготовки	46
4.	Элементы технической и тактической подготовки	80
5.	Участие в показательных выступлениях	6
6.	Контрольные испытания	4
ИТОГО: 276 часов		

ГODOVOЙ ПЛАН

Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Звезда» г. Жиздра

на тренировочный сезон 2019 – 2020 гг.

Дополнительная общеразвивающая программа

с дзюдо в часах на 46 недель

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	10
2.	Общая физическая подготовка	130
3.	Элементы специальной физической подготовки	90
4.	Элементы технической и тактической подготовки	36
5.	Участие в показательных выступлениях	6
6.	Контрольные испытания	4
ИТОГО: 276 часов		

ГODOBOЙ ПЛАН

Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Звезда» г. Жиздра

на тренировочный сезон 2016 – 2017 гг.

Дополнительная общеразвивающая программа

с элементами лыжных гонок в часах на 46 недель

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	10
2.	Общая физическая подготовка	120
3.	Элементы специальной физической подготовки	96

4.	Элементы технической и тактической подготовки	40
5.	Участие в показательных выступлениях	6
6.	Контрольные испытания	4
ИТОГО: 276 часов		

ГODOVOЙ ПЛАН

Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Звезда» г. Жиздра
на тренировочный сезон 2016 – 2017 гг.

Дополнительная общеразвивающая программа «хоккей с шайбой» в часах на 46 недель

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	10
2.	Общая физическая подготовка	120
3.	Элементы специальной физической подготовки	96
4.	Элементы технической и тактической подготовки	40
5.	Участие в показательных выступлениях	6
6.	Контрольные испытания	4
ИТОГО: 276 часов		

ГОДОВОЙ ПЛАН

Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Звезда» г. Жиздра

на тренировочный сезон 2016 – 2017 гг.

Дополнительная общеразвивающая программа

«гиревой спорт» в часах на 46 недель

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	10
2.	Общая физическая подготовка	120
3.	Элементы специальной физической подготовки	96
4.	Элементы технической и тактической подготовки	40
5.	Участие в показательных выступлениях	6
6.	Контрольные испытания	4
ИТОГО: 276 часов		

ГОДОВОЙ ПЛАН

Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Звезда» г. Жиздра

на тренировочный сезон 2016 – 2017 гг.

Дополнительная общеразвивающая программа

с элементами спортивной гимнастики в часах на 46 недель

№	Раздел подготовки	Количество часов по
---	-------------------	---------------------

п/п		разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	10
2.	Общая физическая подготовка	120
3.	Элементы специальной физической подготовки	96
4.	Элементы технической и тактической подготовки	40
5.	Участие в показательных выступлениях	6
6.	Контрольные испытания	4
ИТОГО: 276 часов		

ГODOVOЙ ПЛАН

Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Звезда» г. Жиздра
на тренировочный сезон 2019 – 2020 гг.

**Дополнительная предпрофессиональная программа
по виду спорта «баскетбол» игровые в часах**

на 52 учебные недели

Предметные области	Этапы подготовки									
	Начальная подготовка (НП)			Тренировочный (Т)					Совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	
	НП1	НП2	НП3	Т1	Т2	Т3	Т4	Т5	ССМ 1	ССМ 2
	6	час	8	10	12	14	16	18	18	22

	час		час	час	час	час	час	час	час	час
Дополнительные предпрофессиональные программы по группе видов спорта командные игровые	276	368	368	460	552	644	736	828	828	1012
Теория и методика физической культуры и спорта	28	37	37	46	55	64	74	83	83	101
	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
Общая физическая подготовка	55	74	66	74	83	84	81	83	83	101
	20%	20%	18%	16%	15%	13%	11%	10%	10%	10%
Специальная физическая подготовка	28	40	40	60	77	97	133	166	166	202
	10%	11%	11%	13%	14%	15%	18%	20%	20%	20%
Избранный вид спорта	165	217	225	280	337	399	448	496	496	608
	60%	59%	61%	61%	61%	61%	61%	60%	60%	60%

ГODOBOЙ ПЛАН

Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Звезда» г. Жиздра
на тренировочный сезон 2019 – 2020 гг.

Дополнительная предпрофессиональная программа
по виду спорта «футбол» игровые в часах
на 52 учебные недели

Предметные области	Этапы подготовки
--------------------	------------------

	Начальная подготовка (НП)			Тренировочный (Т)					Совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	
	НП1	НП2	НП3	Т1	Т2	Т3	Т4	Т5	ССМ 1	ССМ 2
	6 час	8 час	8 час	10 час	12 час	14 час	16 час	18 час	18 час	22 час
Дополнительные предпрофессиональные программы по группе видов спорта командные игровые	276	368	368	460	552	644	736	828	828	1012
Теория и методика физической культуры и спорта	28	37	37	46	55	64	74	83	83	101
	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
Общая физическая подготовка	55	74	66	74	83	84	81	83	83	101
	20%	20%	18%	16%	15%	13%	11%	10%	10%	10%
Специальная физическая подготовка	28	40	40	60	77	97	133	166	166	202
	10%	11%	11%	13%	14%	15%	18%	20%	20%	20%
Избранный вид спорта	165	217	225	280	337	399	448	496	496	608
	60%	59%	61%	61%	61%	61%	61%	60%	60%	60%