|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**  на заседании педагогического совета МБУ ДО СШ  протокол № 1  от 29 августа 2023 г. |  | **Утверждаю:**  Директор МБУ ДО СШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Н. Лященко | |
|  |  | |  |

**Учебный план**

**муниципального бюджетного учреждения**

**дополнительного образования**

**спортивная школа**

**Цимлянского района**

**на 2023-2024 учебный год**

**Пояснительная записка Учебного плана**

**МБУ ДО СШ на 2023-2024 учебный год,**

**обеспечивающего реализацию образовательных программ**

1. **Общие положения**

Учебный план МБУ ДО СШ разработан в соответствии с нормативными документами:

**Федерального уровня:**

* Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
* Федеральный закон Российской Федерации от 23.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
* Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31марта 2022 года № 678-р.
* Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 28 декабря 2021года № 3894-р.
* Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
* Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г.№ 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
* Приказ Министерства спорта РФ от 27.01.2023 г. № 57 «Об утверждении Порядка приема на обучение и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
* Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2022 г. № 984 «Об утверждении федерального стандарта по виду спорта «Художественная гимнастика».
* Приказ Министерства спорта РФ от 16.11.2022 г. № 1000 «Об утверждении федерального стандарта по виду спорта «Футбол».

**Муниципального уровня**:

Постановление Администрации Цимлянского района № 838 от 09.11.2021 «Об оплате труда работников муниципальных бюджетных образовательных учреждений Цимлянского района, методического кабинета отдела образования Администрации Цимлянского района, МАУ РЦО Цимлянского района».

**Уровня учреждения:**

* Устав МБУ ДО СШ .
* Дополнительная общеобразовательная программа, утвержденная на педагогическом совете 29.08.2023 г. (Протокол № 1).
* Приказ по МБУ ДО СШ №98 -о от 15.08.2023 «О штатном расписании»
* Программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика».
* Программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол».
* План комплектования МБУ ДО СШ на 2023-2024 учебный год.

Учебный план является одним из основных документов, предназначенных для планирования и организации образовательного процесса, определяющий его направленность и содержание.

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по уровням сложности и годам обучения.

Учебный план составлен с учетом «Методических рекомендаций по обновлению содержания и технологий дополнительных общеобразовательных программ в области физкультуры и спорта», разработанных Федеральным центром организационно-методического обеспечения физического воспитания при министерстве Просвещения РФ, Федеральных стандартов по видам спорта «Художественная гимнастика», «Футбол».

**Цель учебного плана**:

Основной целью учебного плана является реализация дополнительных общеобразовательных программ:

- Дополнительные общеразвивающие программы.

- Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Учебный год в МБУ ДО СШ начинается 1 сентября. В школе установлена 6 - дневная рабочая неделя. Деятельность спортивной школы осуществляется ежедневно, в том числе в каникулярное время и выходные дни.

Тренировочные занятия с учащимися:

- общеобразовательных школ в возрасте до 16 лет проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов.

- общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений в возрасте от 16 до 18 лет занятия проводятся до 21 часа.

Деятельность спортивной школы осуществляется ежедневно, включая выходные и праздничные дни.

Тренировочные занятия на отделениях по видам спорта проводятся:

1. По дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, разработанным в МБУ ДО СШ, Учебному плану, рассчитанному на 46 недель тренировочных занятий, 6 недель в условиях спортивных сборов, летних лагерей и самостоятельной работы, всего 52 недели;

2. По дополнительным общеразвивающим программам, разработанными в МБУ ДО СШ, Учебному плану, рассчитанному на 46, 39 недель тренировочных занятий и в связи с введением социального сертификата дополнительного образования разработана общеразвивающая программа на 2 часа в неделю, на 36 недель.

- В период каникул занятия могут проводиться по специальному расписанию с переменным составом учащихся; создаваться различные группы с постоянным составом детей в лагерях или на базе образовательного учреждения, а также по месту жительства детей; продолжаться в форме учебно-тренировочных сборов, посещения соревнований, экскурсий и т.п.

Комплектование групп в МБУ ДО СШ проводится с 1 сентября по 15 октября.

**Особенности учебного плана**

* В настоящее время происходит актуализация роли дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, что обуславливает необходимость его совершенствования в связи с быстро развивающимися общественными потребностями, социальным заказом государства системам образования и физического воспитания. Федеральный закон Российской Федерации от 23.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» внес коррективы по реализации подготовки спортивного резерва.
* Целью реализации программ является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.
* Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.
* Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (не до тренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Задачи и направленность уровней подготовки на отделении футбола.

Задачи этапа начальной подготовки:

1.Укрепление здоровья.

2.Формирование у детей стойкого интереса к футболу и спорту.

3.Выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к футболу. 4.Гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей. 5.Опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости.

6.Освоение базовых технических приемов игры.

7.Обучение умению тренироваться.

На базовом уровне обучения юные футболисты знакомятся с историей футбола, значением техники и тактики игры в достижении высоких спортивных результатов, правилами игры, гигиеническими требованиями и первой доврачебной помощью. Продолжается освоение основ индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол, умению играть в соответствии с правилами футбола.

Задачи учебно-тренировочного этапа:

1.Обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников.

2.Воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных, выносливости, силовых способностей.

3.Укрепление здоровья.

4.Расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке.

5.Воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры. 6.Совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей

Задачи уровней подготовки на отделении художественной гимнастики.

Задачи уровня начальной подготовки:

1.Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся.

2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений.

3. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических способностей).

4.Освоение базовых навыков на простейших упражнениях хореографии, без предмета и с предметами.

5.Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предмета и с предметами

6. Развитие специфических качеств: музыкальность, выразительность и творческая активность.

7.Привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

8.Участие в показательных выступлениях, соревнованиях.

9. Хореографическая подготовка средней сложности.

10.Базовая техническая подготовка.

11.Формирование умения понимать музыку и согласовывать движения с музыкой.

12.Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.

13.Регулярное участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Задачи учебно- тренировочного этапа:

Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности во всех аспектах.

1.Периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок.

2.Достижение высокого уровня надежности (стабильности) исполнения сложных и сверхсложных элементов и соединений.

3.Постоянный поиск и освоение новых оригинальных движений.

4.Максимальное раскрытие индивидуальных особенностей, мастерства, исполнительского стиля, виртуозности и выразительности.

5.Углубление психологических и тактических знаний и умений, достижение максимального уровня психологической и тактической готовности к соревнованиям.

6.Достижение максимально возможных спортивных результатов в соревнованиях.

**Количество групп МБУ ДО СШ:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  образовательной программы | Этап обучения | | | | | | | | всего | |
|  | | | | | | | |
| ГНП-1 | ГНП-2 | ГНП-3 | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 | УТГ-5 |  |
| дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» | 3 | 2 | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 9 |
| дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 |
| **Итого:** | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | **16** |
| дополнительная общеразвивающая | **16** | | | | | | | | **16** | |
| **Всего:** |  | | | | | | | | **32** | |

**Количество часов в неделю/ год в МБУ ДО СШ:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | | Год обучения | | Кол – во  групп | | Кол – во  учащихся | | | Количество часов в неделю | Кол – во час. в 1-й группе в год | | Кол-во часов во всех группах в год (46 н) |
| **командно-игровые.** | **Программы спортивной подготовки** | | ГНП- 1 | | 2 | | 26 | 5 | | | 230 | 460 |
| ГНП-1 | | 1 | | 10 | 6 | | | 276 | 276 |
| ГНП- 2 | | 2 | | 33 | 8 | | | 368 | 736 |
| ГНП-3 | | - | | - | - | | | - | - |
| УТГ-1 | | 1 | | 18 | 11 | | | 506 | 506 |
| УТГ-2 | | 1 | | 18 | 11 | | | 506 | 506 |
| УТГ-3 | | 1 | | 19 | 12 | | | 552 | 552 |
| УТГ-4 | | - | | - | - | | | - | - |
| УТГ-5 | | 1 | | 15 | 16 | | | 736 | 736 |
| **сложно-**  **координационные** | ГНП- 1 | | 1 | | 6 | 6 | | | 276 | 276 |
| ГНП- 2 | | - | | - | - | | | - | - |
| ГНП-3 | | 1 | | 13 | 9 | | | 414 | 414 |
| УТГ-1 | | 1 | | 10 | 12 | | | 552 | 552 |
| УТГ-2 | | 1 | | 8 | 12 | | | 552 | 552 |
| УТГ-3 | | 1 | | 7 | 14 | | | 644 | 644 |
| УТГ-4 | | 1 | | 6 | 18 | | | 828 | 828 |
| УТГ-5 | | 1 | | 6 | 18 | | | 828 | 828 |
|  |  | |  | | 16 | | 195 | 158 | | | 7268 | **7866** |
| СОГ | |  | | 16 | | 300 | | 34  20(сертификаты) | | 276(6)  72(10) | | **1656**  **720** |
| **всего** | |  | | **32** | | **495** | | **212** | | **7616** | | **10242** |

**Учебный план для программ спортивной подготовки.**

**Последовательность обучения:**

Учебный план в 2023-2024 учебном году включает в себя этап подготовки: этап начальной подготовки - 3 года

учебно-тренировочный этап - 5 лет

Срок освоения программ спортивной подготовки - 8 лет.

Учебный план учебно- тренировочных занятий разработан на 46 недель.

Распределение времени в учебном плане на обязательные и вариативные предметные области осуществляются в соответствии с конкретными задачами каждого года обучения, исходя из установленных требований приказа Министерства спорта Российской Федерации от № 1000 от 16 ноября 2022 года «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» и приказа Министерства спорта Российской Федерации от № 984 от 15 ноября 2022 года «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

**Трудоемкость и распределение по периодам обучения:**

Этап начальной подготовки (нагрузка зависит от вида спорта)

группы 1-го года обучения– 5- 6 часов в неделю

группы 2-го года обучения – 8 часов в неделю

группы 3-го года обучения – 9 часов в неделю

Задачами данного уровня сложности являются укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, удовлетворение потребностей в двигательной активности, отбор детей для систематических занятий спортом, с учетом возраста и выявления задатков и способностей детей.

Этап начальной подготовки характеризуется постепенным наращиванием объема и интенсивности физических нагрузок, воспитанием черт спортивного характера

Этап учебно- тренировочный (нагрузка зависит от вида спорта)

группы 1 -го года обучения – 11-12 часов в неделю

группы 2 -го года обучения – 11-12 часов в неделю

группы 3-го года обучения – 12-14 часов в неделю

группы 4-го года обучения – 18 часов в неделю

группы 5-го года обучения – 16-18 часов в неделю

Характерным является постепенное увеличение количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок. Целенаправленно осуществляется работа по совершенствованию техники и тактики. Происходит повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях. Совершенствуется техника и развитие специальных физических качеств, формируется спортивная мотивация. Формируются навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, происходит подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и

образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта.

На всех уровнях сложности перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения требований федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

# **Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса**

# **(52 недели) по ФССП.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |  |
| Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствова-  ния спортивного мастерства | Этап высшего спортив- ного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-12 | 16-18 | 20-24 | 24-32 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-  416 | 520-624 | 832-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

# **Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

# 

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия | Этапы и год подготовки | | | | | | | |
| *Этап начальной*  *подготовки* | | | *Учебно-тренировочный этап (спортивной*  *специализации)* | | | | |
| *НП-1* | *НП-1* | *НП-3* | *УТ-1* | *УТ-2* | *УТ-3* | *УТ-4* | *УТ-5* |
| Часов в неделю | 5 | 6 | 9 | 11 | 12 | 12 | 14 | 16 |
| Максимальная продолжительность одного занятия | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Наполняемость групп (чел.) | 14 | 14 | 14 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 40 | 43 | 60 | 72 | 84 | 84 | 109 | 117 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | - | - | - | 36 | 46 | 46 | 80 | 80 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | - | - | 36 | 38 | 38 | 58 | 58 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 107 | 140 | 188 | 190 | 195 | 195 | 132 | 132 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 1 | 1 | 3 | 20 | 20 | 20 | 69 | 69 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 2 | 2 | 3 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 |
| 7. | Психологическая подготовка | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 10 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | - | 5 | 5 | 5 | 7 | 7 |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | 5 | 5 | 5 | 7 | 7 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 20 | 20 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | 3 | 3 | 6 | 7 | 7 | 7 | 29 | 29 |
| 13. | Интегральная подготовка (ч.) | 70 | 80 | 146 | 115 | 132 | 132 | 188 | 188 |
|  | *Итого (ч)\** | *230* | *276* | *414* | *506* | *552* | *552* | *728* | *736* |

\*Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.

# **Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки**

**по виду спорта «художественная гимнастика» по ФССП**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/ п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствов ания спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Для женщин | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 35 - 45 | 6 - 10 | 2 - 4 | 1 - 2 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 16 - 24 | 18 - 26 | 10 - 16 | 10 - 16 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 2 - 4 | 3 - 7 | 6 - 10 | 7 - 11 |
| 4. | Техническая подготовка(%) | 25 - 35 | 50 - 60 | 59 - 69 | 61 - 71 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 2 - 4 | 2 - 4 | 2 - 4 | 2 - 4 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1 - 2 | 1 - 2 |
| 7. | Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 3 - 5 | 6 - 8 | 7 - 9 | 7 - 9 |

\*Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта

# Примерный учебно- тематический план (художественная гимнастика)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап начальной подготовки** | | | | | | | | | | | | | |
| **Содержание** | **Часы** | **Месяц (сентябрь-август)** | | | | | | | | | | | |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Общая физическая подготовка (в т.ч. теоретическая**  **подготовка)** | **33** | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 7 | 6 |
| Бег и ходьба. ОРУ (упражнения у опоры, на середине) | **22** | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 4 |
| Музыкально-сценические и танцевальные игры, подвижные игры | **11** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **Этап начальной подготовки** | | | | | | | | | | | | | |
| **Специальная физическая подготовка** | **96** | 9 | 8 | 8 | 8 | 9 | 8 | 8 | 8 | 9 | 8 | 8 | 8 |
| **На координацию** – двигательные задания, игры, эстафеты на пространственную, временную, мышечную, ритмическую  дифференцировку и согласование движений | **4** | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |
| **На гибкость** – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника  и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление | **36** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| **На силу –** упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые  движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п. | **21** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **На быстроту –** упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных  упражнений | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **На прыгучесть –** упражнения на развитие силы, скорости и  высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости | **22** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **На равновесие –** сохранение устойчивого положения в  усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре | **12** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **Тренировочный этап** | | | | | | | | | | | | | |
| **Общая физическая подготовка (в т.ч. теоретическая**  **подготовка)** | **51** | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ОРУ (упражнения у опоры, на середине) | **17** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| Бег и ходьба (спортивный и специфический) | **22** | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Подвижные игры, игровые упражнения | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **Специальная физическая подготовка** | **159** | 8 | 10 | 11 | 13 | 8 | 10 | 11 | 13 | 11 | 10 | 22 | 22 |
| **На координацию** – двигательные задания, игры, эстафеты на пространственную, временную, мышечную, ритмическую  дифференцировку и согласование движений | **14** |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 |
| **На гибкость** – упражнения на развитие подвижности в  голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление | **49** | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 6 | 6 |
| **На силу –** упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые  движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п. | **24** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **На быстроту –** упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных  упражнений | **0** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **На прыгучесть –** упражнения на развитие силы, скорости и  высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости | **28** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| **На равновесие –** сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с  выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре | **41** | 1 | 3 | 3 | 4 | 1 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 6 | 6 |
| **На выносливость -** выполнение различных заданий на фоне  утомления | **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |

**Учебный план для общеразвивающих программ**

**Последовательность обучения.** Учебный план включает спортивно-оздоровительный этап (весь период).

Учебный план для обучения по общеразвивающим программам разрабатывается из расчета 39- 46 недель-занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

**Трудоемкость и распределение по периодам обучения.**

Образовательный процесс происходит в группах – от 2- 4 до 6 часов недельной нагрузки, период обучения от 1года или весь период.

Обучающийся имеет право на обучение в рамках самостоятельной (внеаудиторной) работы, по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

**Характеристика содержания образовательной деятельности по общеразвивающим программам**

Содержание образовательных программ обеспечивает возможность занятий по программе всем детям независимо от способностей и уровня общего развития. На обучение по общеразвивающим программам принимаются обучающиеся в течение всего календарного года без проведения индивидуального отбора (в отличие от программ спортивной подготовки). В связи с этим, дополнительные общеразвивающие программы ориентированы на разные уровни сложности («стартовый (ознакомительный)» - 1 год обучения, «базовый» - 2-8 год обучения, «продвинутый» - 9-11 год обучения). Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий.

В связи с внедрением социального сертификата разработана общеразвивающая программа на 2 часа нагрузки в неделю, на 36 недель в учебном году. Занятие 2 раза в неделю по 1 часу или 1 раз в неделю по 2 часа.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | Количество  часов | формы промежуточной аттестации |
| 2 часа в нед. |
|  |  | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 3 | Беседа (устный опрос) |
| 2 | Общая физическая подготовка | 50 | сдача контрольных  нормативов |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 14 | сдача контрольных нормативов |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 5 | мониторинг индивидуальных  достижений |
|  | Итого часов: | 72 |  |
|  | В том числе: |  |  |
|  | Самостоятельная работа на период болезни, карантина и т.д. | 14 |  |

**Учебный план на 39 недель**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Дисциплина** | **Количество часов** | | | **Форма контроля,**  **аттестации** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **Уровень сложности: стартовый / ознакомительный этап (5-6 лет) (4 часа)** | | | | | |
| 1-й год | Футбол | 19 | 137 | 156 | Контрольные нормативы по ОФП,СПФ контрольные игры, тесты. |
| 1-й год | Художественная гимнастика | 19 | 137 | 156 | Контрольные нормативы по ОФП,СПФ, тесты, показательные выступления. |
| 1-й год | ОФП | 19 | 137 | 156 | Контрольные нормативы по ОФП, тесты. |
| 1-й год | Теннис | 19 | 137 | 156 | Контрольные нормативы по ОФП,СПФ, тесты, контрольные игры. |
| 1-й год | Волейбол | 19 | 137 | 156 | Контрольные нормативы по ОФП ,СПФ ,тесты, контрольные игры. |
| **Уровень сложности: базовый этап (7-14лет) (6 часов)** | | | | | |
| 2-7 год | Футбол | 27 | 207 | 234 | Контрольные нормативы по ОФП,СПФ контрольные игры. |
| 2-7 | Художественная гимнастика | 27 | 207 | 234 | Контрольные нормативы по ОФП,СПФ показательные выступления. |
| 2-7 | ОФП | 27 | 207 | 234 | Контрольные нормативы по ОФП, тесты. |
| 2-7 | Теннис | 27 | 207 | 234 | Контрольные нормативы по ОФП,СПФ контрольные игры. |
| 2-7 | Волейбол | 27 | 207 | 234 | Контрольные нормативы по ОФП,СПФ контрольные игры. |
| **Год обучения** | **дисциплина** | **Количество часов** | | | **Форма контроля,**  **аттестации** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **Уровень сложности: углубленный (15-18) (6 часов)** | | | | | |
| 8-10 год | Футбол | 36 | 198 | 234 | Контрольные нормативы по ОФП,СПФ контрольные игры, тесты. |
| 8-10 год | Художественная гимнастика | 36 | 198 | 234 | Контрольные нормативы по ОФП,СПФ, тесты, показательные выступления. |
| 8-10 год | ОФП | 36 | 198 | 234 | Контрольные нормативы по ОФП, тесты. |
| 8-10 год | Теннис | 36 | 198 | 234 | Контрольные нормативы по ОФП,СПФ, тесты, контрольные игры. |
| 8-10 год | Волейбол | 36 | 198 | 234 | Контрольные нормативы по ОФП, СПФ, тесты, контрольные игры. |

Годовой учебный план для общеразвивающей программы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап  подготовки по уровню сложности | Год  обучения | Возраст для зачисления | Кол – во уч-ся в группе | | Кол-во учебных часов в неделю | | Кол-во  учебных часов в год | |
| min | max |
| Ознакомительный | I подгруппа | 4 – 6 лет | 15 | 20 | 4 | 6 | 156 | 234 |
| Базовый | II подгруппа | 7 – 14 лет | 15 | 20 | 6 | | 234 | |
| III подгруппа | 15 – 18 лет | 15 | 20 | 6 | | 234 | |

Учебный план. Общеразвивающая программа. Распределение учебных часов в спортивно ознакомительных группах. 1 год обучения (5-6 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | Всего за год |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39 недель (4 часа в неделю) | | | | | | | | | 39 |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | |  |
| Теоретическая подготовка | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 19 |
| Общая физическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 45 |
| Специальная физическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 36 |
| Подвижные и спортивные игры | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 54 |
| Аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| Итого | 18 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 156 |

Учебный план. Общеразвивающая программа.

распределение учебных часов в группах базового уровня сложности (7-14 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | Всего за год |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39 **(6 часов в неделю)** | | | | | | | | | 39 |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | |  |
| Теоретическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 27 |
| Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 90 |
| Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 36 |
| Подвижные и спортивные игры | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 54 |
| Аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| Итого | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 234 |

Учебный план. Общеразвивающая программа на 46 недель.

Распределение учебных часов в группах углубленного уровня сложности (14-18лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | Всего за год |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 |
| 46 **(6 часов в неделю)** | | | | | | | | |  |  | 46 |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | |  |  |  |
| Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 44 |
| Общая физическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 99 |
| Специальная физическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 87 |
| Подвижные и спортивные игры | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 44 |
| Итоговая аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| Итого | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 24 | 276 |