

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель СП ДОД ДЮСШ
м.р. Ставропольский
с.Александровка
_____/В.П. Казаева
«__» _____ 2022г

К приказу от «01 сентября 2022 г.
УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ СОШ
с. Александровка
м.р. Ставропольский
_____/Воронкова Ю.В.
«__» _____ 2022г.

Утверждён
на Педагогическом совете СП ДОД ДЮСШ
«31» августа 2022г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТЕЙ В
СП ДОД ДЮСШ
м.р. Ставропольский
ГБОУ СОШ с. Александровка
на 2022–2023г.

СП ДОД ДЮСШ м.р Ставропольский
2022г.

Нормативно-правовой базой образовательного учебного плана являются:

- Настоящий учебный план разработан в соответствии 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», Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта

- Конвенция о правах ребенка;

- Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 14-18 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»).

- Организованное начало обучения – ежегодно с 1 сентября.

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

Кроме основных занятий по расписанию, также проводятся физкультурно-спортивного и спортивно-массовые мероприятия, соревнования по видам спорта, прием и сдача нормативов ВФСК ГТО, организуются конкурсы, воспитательно - образовательные мероприятия в онлайн формате. Все мероприятия и соревнования проводятся по утвержденному плану мероприятий спортивной школы, Комитете по делам молодежи, физической культуры и спорта Ставропольского района, областных федераций и всероссийских календарей по видам спорта. В присутствии медицинского персонала, охранных организаций и непосредственных организаторов мероприятий.

- Устав школы и локальные акты;

- Лицензия образовательного учреждения.

При разработке образовательной программы учтены:

- возможности образовательной среды ДЮСШ;

- уровень готовности преподавателей к реализации общеобразовательных и предпрофессиональных образовательных программ: в ДЮСШ работает квалифицированный коллектив;
- материально-техническое обеспечение учебного процесса: в школе созданы комфортные условия для участников образовательного процесса: наличие современной материально-технической базы;
- традиции, сложившиеся за годы работы ДЮСШ: традиционные спортивно-массовые мероприятия, участие в районных и областных педагогических конкурсах и т.д.

Образовательная программа определяет

- цели и содержание образовательного процесса, особенности их раскрытия через содержание учебных материала и педагогических технологий;
- учебно- методическую базу реализации учебных программ.

2. Учебный план и особенности построения учебно-воспитательного процесса

Учебный план направлен на достижение уставных целей СП ДОД ДЮСШ м.р. Ставропольский ГБОУ СОШ с. Александровка – 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 ДЮСШ 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, календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых на территории Самарской области и календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых на территории РФ, Самарской области, г.о. Тольятти и Ставропольского района.

Программы разработаны в соответствии и с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования, 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, программы спортивной

направленности в дополнительном образовании разработаны в четком соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Дополнительные общеобразовательные программы направлены на спортивно-оздоровительную деятельность обучающихся от 5 и до 18 лет при условии наличия медицинского документа о допуске ученика к занятиям физической культурой и спортом. Дополнительные общеобразовательные программы рассчитаны на весь учебный год, включая каникулярный период, соответственно 46 и 52 календарные недели.

Программа обучения включает в себя этап многолетнего прохождения обучения по программам ДЮСШ и получение дополнительного образования в сфере физического воспитания и культуры и спорта, под руководством тренерско-педагогического состава и индивидуально разработанных программ спортивной направленности СП ДОД ДЮСШ м.р Ставропольский ГБОУ СОШ с. Александровка.

Дополнительные общеобразовательные программы

- по командно- игровым видам спорта:

футбол, волейбол, баскетбол (мальчики, девочки):

- по единоборствам:

вольная борьба, дзюдо, сумо (мальчики, девочки):

кикбоксинг (мальчики, девочки):

- по циклическим видам спорта :

лыжные гонки и легкая атлетика (мальчики, девочки)

Детско-юношеская спортивная школа м.р. Ставропольский с. Александровка 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 и 52 учебные недели, 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 и индивидуальных 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:
– 2 академических часа;

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

- разница в возрасте, в группах не должен быть БОЛЕЕ 3 ЛЕТ
- 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:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- выявление задатков и способностей 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.

- накопление необходимого соревновательного опыта в СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКЕ.

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.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

ГОДОВАЯ РАСЧАСОВКА ГБОУ СОШ с. Александровка (СП ДОД ДЮСШ)

на учебно-тренировочный 2022– 2023 г.

Отделения волейбол в часах на 46 недель

№ п/ п	Раздел подготовки	Количество часов в неделю	
		3,5 часа	6 часов
1	Теоретическая подготовка	7	8
2.	Общая физическая подготовка	55	100
3.	Элементы специальной физической подготовки	41	88
4.	Элементы технической подготовки	28	42
5.	Элементы тактической подготовки, психологическая подготовка	4	8
6.	Участие в спортивных мероприятиях	24	26
7.	Контрольные испытания, тестирования	2	4
Итого часов		161	276

ГОДОВАЯ РАСЧАСОВКА ГБОУ СОШ с. Александровка (СП ДОД ДЮСШ)

на тренировочный сезон 2022 – 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная программа

Отделения волейбол в часах на 52 недели

№ п/ п	Раздел подготовки	Количество часов в неделю	
		3,5 часа	6 часов
1	Теоретическая подготовка	9	9
2.	Общая физическая подготовка	70	133
3.	Элементы специальной физической подготовки	50	106
4.	Элементы технической подготовки	28	60
5.	Элементы тактической подготовки, психологическая подготовка	7	10
6.	Участие в спортивных мероприятиях	16	36
7.	Контрольные испытания, тестирования	2	6
Итого часов		182	312

ГОДОВОЙ ПЛАН
ГБОУ СОШ с. Александровка
(СП ДОД ДЮСШ)
 на тренировочный сезон 2022 – 2023 г.
 Дополнительная общеобразовательная программа
Отделения футбол в часах на 44 недели

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	7
2.	Общая физическая подготовка	78
3.	Элементы специальной подготовки	80
4.	Элементы технико-тактической и психологической подготовки	85
5.	Участие в показательных выступлениях	10
6.	Контрольные испытания, тестирования	4
ИТОГО: 264 часа		

ГОДОВОЙ ПЛАН
ГБОУ СОШ с. Александровка
(СП ДОД ДЮСШ)
 на тренировочный сезон 2022 – 2023 гг.
 Дополнительная общеобразовательная программа
Отделения футбол в часах на 52 недели

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	10
2.	Общая физическая подготовка	100
3.	Элементы специальной подготовки	90
4.	Элементы технико-тактической и психологической подготовки	88
5.	Участие в спортивных мероприятиях	20
6.	Контрольные испытания, тестирования	4
ИТОГО: 312 часа		

ГODOVOЙ ПЛАН
ГБОУ СОШ с. Александровка
(СП ДОД ДЮСШ)
на тренировочный сезон 2022 – 2023 г.
Дополнительная общеобразовательная программа
с элементами баскетбола в часах на 44 недели

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	16
2.	Общая физическая подготовка	52
3.	Элементы специальной физической подготовки	60
4.	Элементы технической и тактической подготовки	62
5.	Элементы игровой подготовки	40
7.	Участие в соревнованиях	30
8.	Контрольные испытания, тестирования	4
ИТОГО: 264 часа		

ГODOVOЙ ПЛАН
ГБОУ СОШ с. Александровка
(СП ДОД ДЮСШ)
на тренировочный сезон 2022 – 2023 г.
Дополнительная общеобразовательная программа
с элементами баскетбола в часах на 52 недели

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	16
2.	Общая физическая подготовка	70
3.	Элементы специальной физической подготовки	70
4.	Элементы технической и тактической подготовки, судейская практика	70
5.	Элементы игровой подготовки	40
7.	Участие в соревнованиях	40
8.	Контрольные испытания, тестирования	6
ИТОГО: 312 часа		

ГОДОВОЙ ПЛАН
ГБОУ СОШ с. Александровка
(СП ДОД ДЮСШ)
на тренировочный сезон 2022 – 2023 г.
Дополнительная общеобразовательная программа
Отделения вольная борьба в часах на 44 недели

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая физическая подготовка	90
3.	Элементы специальной физической подготовки	42
4.	Элементы технической и тактической подготовки	78
5.	Элементы инструкторской и судейской практики	6
7.	Участие в спортивных мероприятиях	36
8.	Контрольные испытания, тестирования	4
ИТОГО: 264 часа		

ГОДОВОЙ ПЛАН
ГБОУ СОШ с. Александровка
(СП ДОД ДЮСШ)
на тренировочный сезон 2022 – 2023 г.
Дополнительная общеобразовательная программа
Отделения вольная борьба в часах на 52 недели

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая физическая подготовка	110
3.	Элементы специальной физической подготовки	66
4.	Элементы технической и тактической подготовки	88
5.	Участие в соревнованиях, судейская практика	36
6.	Контрольные испытания, тестирования	4
ИТОГО: 312 часа		

ГODOVOЙ ПЛАН
ГБОУ СОШ с. Александровка
(СП ДОД ДЮСШ)
на тренировочный сезон 2022 – 2023 г.
Дополнительная общеобразовательная программа
Отделения кикбоксинг в часах на 44 недели

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая физическая подготовка	80
3.	Элементы специальной физической подготовки	52
4.	Элементы технической и тактической подготовки	78
5.	Элементы инструкторской и судейской практики	6
7.	Участие в спортивных мероприятиях	36
8.	Контрольные испытания, тестирования	4
ИТОГО: 264 часа		

ГODOVOЙ ПЛАН
ГБОУ СОШ с. Александровка
(СП ДОД ДЮСШ)
на тренировочный сезон 2022 – 2023г.
Дополнительная общеобразовательная программа
Отделения кикбоксинг в часах на 52 недели

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая физическая подготовка	94
3.	Элементы специальной физической подготовки	66
4.	Элементы технической и тактической подготовки	88
5.	Участие в соревнованиях, судейская практика	52
6.	Контрольные испытания, тестирования	4
ИТОГО: 312 часа		

ГОДОВОЙ ПЛАН

ГБОУ СОШ с. Александровка
(СП ДОД ДЮСШ)

на тренировочный сезон 2022 – 2023г.

Дополнительная общеобразовательная программа
Отделения Дзюдо и сумо в часах на 44 недели

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая физическая подготовка	100
3.	Элементы специальной физической подготовки	90
4.	Элементы технической и тактической подготовки	36
5.	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях	26
6.	Контрольные испытания, тестирования	4
ИТОГО: 264 часа		

ГОДОВОЙ ПЛАН

ГБОУ СОШ с. Александровка
(СП ДОД ДЮСШ)

на тренировочный сезон 2022 – 2023г.

Дополнительная общеобразовательная программа
Отделения Дзюдо и сумо в часах на 52 недели

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая физическая подготовка	120
3.	Элементы специальной физической подготовки	94
4.	Элементы технической и тактической подготовки	56
5.	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях	30
6.	Контрольные испытания, тестирования	4
ИТОГО: 312 часа		

ГОДОВОЙ ПЛАН
 ГБОУ СОШ с. Александровка
 (СП ДОД ДЮСШ)
 на тренировочный сезон 2022 – 2023г.
 Дополнительная общеобразовательная программа
Отделения лыжные гонки в часах на 44 недели

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая физическая подготовка	90
3.	Элементы специальной физической подготовки	86
4.	Элементы технической и тактической подготовки	40
5.	Участие в соревнованиях	36
6.	Контрольные испытания, тестирования	4
ИТОГО: 264 часа		

ГОДОВОЙ ПЛАН
 ГБОУ СОШ с. Александровка
 (СП ДОД ДЮСШ)
 на тренировочный сезон 2022 – 2023 г.
 Дополнительная общеобразовательная программа
Отделения лыжные гонки в часах на 52 недели

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая физическая подготовка	124
3.	Элементы специальной физической подготовки	106
4.	Элементы технической и тактической подготовки	70
5.	Участие в соревнованиях, судейская практика	46
6.	Контрольные испытания, тестирования	6
ИТОГО: 312 часа		

ГОДОВОЙ ПЛАН
 ГБОУ СОШ с. Александровка

(СП ДОД ДЮСШ)
на тренировочный сезон 2022 – 2023 г.
Дополнительная общеразвивающая программа
Отделения легкая атлетика в часах на 44 недели

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая физическая подготовка	90
3.	Элементы специальной физической подготовки	86
4.	Элементы технической и тактической подготовки	50
5.	Участие в соревнованиях	26
6.	Контрольные испытания, тестирования	4
ИТОГО: 264 часа		

ГОДОВОЙ ПЛАН
ГБОУ СОШ с. Александровка
(СП ДОД ДЮСШ)
на тренировочный сезон 2022 – 2023 г.
Дополнительная общеразвивающая программа
Отделения легкая атлетика в часах на 52 недели

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов по разделам подготовки
1	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая физическая подготовка	124
3.	Элементы специальной физической подготовки	106
4.	Элементы технической и тактической подготовки	80
5.	Участие в соревнованиях, судейская практика	36
6.	Контрольные испытания, тестирования	6
ИТОГО: 312 часа		