

# **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
СПИРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ  
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД.**

пгт Спирово  
2023 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
**к учебному плану Муниципального образовательного учреждения**  
**дополнительного образования «Спортивная школа» Спировского муниципального округа**  
**на 2023-2024 учебный год с 01.10.2023 г.**

Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» Спировского муниципального округа (далее МОУ ДО «СШ» СМО) реализует образовательные программы дополнительного образования, обеспечивающие личностно-ориентированное развитие обучающихся в сфере физической культуры и спорта, учитывающие индивидуальные и физические возможности каждого. Спортивная школа способна компенсировать те процессы, которые усреднены или недостаточно представлены в системе общеобразовательных учреждений, поскольку современная образовательная школа не может удовлетворить в полном объеме потребность детей и подростков в двигательной активности.

Нормативно-правовую базу Годового календарного учебного графика Учреждения составляют:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 № 196;
3. Устав Учреждения;
4. Лицензия на осуществление образовательной деятельности от 10.07.2015 г. № 351;
5. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» СП 3.1/2.4.3598-20, утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Правила внутреннего трудового распорядка Учреждения.

МОУ ДО «СШ» СМО, являясь учреждением дополнительного образования детей и взрослых, призвана способствовать их самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям и этапу обучения.

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП.**

На данном этапе основное внимание уделяется динамике индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся, уровню усвоения основ гигиены и самоконтроля.

На данном этапе основная задача направлена на отбор одарённых детей, укрепление здоровья спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом.

Период подготовки — от 1 до 11 лет в зависимости от желания обучаемого.

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах от 6 до 17 лет.

Годовой учебно-тематический план рассчитан 39 недель.

Объем учебно-тренировочной работы в неделю: до 6 часов в неделю.

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

На этапе начальной подготовки основная задача школы — привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Обучение ориентировано на 2-3 летний срок обучения (в зависимости от способностей обучаемого).

Годовой учебно-тематический план рассчитан на 52 недели.

Объем учебно-тренировочной работы в неделю зависит от года обучения:

- до года — до 6 часов в неделю;
- свыше года — до 8 часов в неделю.

### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ.**

На учебно-тренировочном этапе подготовки ставятся следующие задачи:

- улучшение состояния здоровья обучающихся, включая их физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных способностей и требований программ по видам спорта;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;

Обучение ориентировано на 4-5-летний срок обучения.

Годовой учебно-тематический план рассчитан на 52 недели.

Объем учебно-тренировочной работы в неделю зависит от года обучения:

- учебно-тренировочные группы начальной специализации (до 2-х лет) — до 10 часов в неделю;
- учебно-тренировочные группы углубленной специализации (свыше 2-х лет) — до 12 часов в неделю.

### **Основные виды содержания спортивной подготовки.**

#### **Тематическое планирование на этапах обучения для всех видов спорта**

№п/п	Содержание занятий	Количество часов для каждой группы							
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год
<b>I.</b>	Теоретические занятия	13	13	13	32	38	45	73	83
<b>II.</b>	Практические занятия	263	355	355	428	514	599	663	745

1.	Общая физическая подготовка	156	186	142	115	128	119	68	75
2.	Специальная физическая подготовка	63	71	89	120	136	148	132	141
3.	Изучение и совершенствование техники и тактики, подготовка к соревнованиям	27	71	89	107	129	179	265	298
4.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	8	15	20	33	37
5.	Участие в соревнованиях	-	10	18	28	41	58	66	75
6.	Приёмные, переводные и выпускные испытания	12	12	12	29	30	35	46	52
7.	Медицинский контроль	5	5	5	21	25	25	33	37
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	10	15	20	30
	<b>Всего часов:</b>	<b>6/276</b>	<b>8/368</b>	<b>8/368</b>	<b>10/460</b>	<b>12/552</b>	<b>14/644</b>	<b>16/736</b>	<b>18/828</b>

1. **Физическая подготовка** включает:

- Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;
- Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

2. **Техническая подготовка** включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного спортивного направления.

3. **Теоретическая подготовка** проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

4. **Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

5. **Инструкторско-судейская практика.** Одной из задач спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на УТ этапе и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

6. **Контрольно-нормативные мероприятия** проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.

7. **Соревнования.** Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

8. **Восстановительные мероприятия** используются для восстановления работоспособности обучающихся МОУ ДО «СШ» СМО. Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

9. **Медицинское обследование.** Проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностика спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

#### **Методическое обеспечение образовательного процесса.**

Методическое обеспечение образовательного процесса осуществляется на уровне:

##### **Научно-педагогической помощи:**

разработка и внедрение образовательных учебных программ физкультурно-спортивной направленности. Участие в семинарах для тренеров-преподавателей по видам спорта с целью изучения передовых и представления собственных разработок по различным направлениям видов спорта.

##### **Консультативно-методической помощи:**

Проведение педагогических и тренерских советов в рамках МОУ ДО «СШ» СМО. Методические семинары и консультации с привлечением учителей физической культуры общеобразовательных школ.

Организация и проведение районных, областных соревнований.

Аттестация тренеров-преподавателей МОУ ДО «СШ» СМО.

##### **Повышение квалификации:**

Изучение передового опыта работы в области спорта и физической культуры.

Участие в соревнованиях регионального, всероссийского, международного уровней и в их судействе.

Участие в районных, областных конкурсах и семинарах, семинарах и курсах по судейству соревнований.

Обеспечение современной методической литературой.

Изучение правил соревнований и изменений в них.

Самовыдвижение на присвоение квалификационной категории.

Самообразование.

Участие в конкурсах учреждений дополнительного образования детей.

##### **РЕЖИМ РАБОТЫ МОУ ДО «СШ» СМО:**

- занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни.

Учебный план на 2023-2024 учебный год дает возможность спортивной школе:

- определиться в своей образовательной стратегии;

- осуществить основные направления в образовательной подготовке обучающихся.

Учебный план МОУ ДО «СШ» СМО реализуется в течение учебного года полностью.

Предельно допустимая учебная нагрузка не превышает.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**МОУ ДО «СШ» СМО**  
**на 2023 -2024 учебный год с 01.10.2023**

Вид спорта	Этап подготовки	Кол-во групп	К-во уч-ся в группе	К-во часов в неделю в 1 группе	К-во часов в год во всех группах
Художественная гимнастика	СОГ	2	52	12	468
<b>Всего:</b>		<b>2</b>	<b>52</b>	<b>12</b>	<b>468</b>
Футбол	ГНП-1	1	25	6	312
	УТГ-1	1	23	12	624
<b>Всего:</b>		<b>2</b>	<b>48</b>	<b>18</b>	<b>936</b>
Самбо	СОГ	2	35	12	468
<b>Всего:</b>		<b>2</b>	<b>35</b>	<b>12</b>	<b>468</b>
Спортивная борьба	ГНП-1	1	26	6	312
	УТГ-2	1	19	12	624
<b>Всего:</b>		<b>2</b>	<b>45</b>	<b>18</b>	<b>936</b>
Киокусинкай	СОГ	1	10	6	234
	ГНП-2	1	21	6	312
	УТГ-3	1	9	12	624
<b>Всего:</b>		<b>3</b>	<b>40</b>	<b>24</b>	<b>1170</b>
Пауэрлифтинг	СОГ	2	31	12	468
<b>Всего:</b>		<b>2</b>	<b>31</b>	<b>12</b>	<b>468</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>13</b>	<b>251</b>	<b>96</b>	<b>4446</b>

## СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Вид спорта	Кол-во групп	К-во уч-ся во всех группах	К-во часов в неделю во всех группах	К-во часам в год во всех группах
Художественная гимнастика	2	52	12	468
Футбол	2	48	18	936
Самбо	2	35	12	468
Спортивная борьба	2	45	18	936
Киокусинкай	3	40	24	1170
Пауэрлифтинг	2	31	12	468
<b>Итого:</b>	<b>13</b>	<b>251(230)</b>	<b>96</b>	<b>4446</b>

## СОСТАВ ГРУПП

Вид спорта	Наименование групп		
	СОГ	ГНП-1-3	УТГ-1-5
Художественная гимнастика	2	-	-
Футбол	-	1	1
Самбо	2	-	-
Спортивная борьба	-	1	1
Киокусинкай	1	1	1
Пауэрлифтинг	2	-	-
Итого:	7	3	3