

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОДОЕВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принято

Педагогическим советом
МКУДО «Одоевская ДЮСШ»
Протокол от 27.08.2019 № 1

Утверждено
Директор МКУДО «Одоевская ДЮСШ»
А.Ю. Мотунов
Приказ от 02.09.2019 г. № 40



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

муниципального казенного учреждения
дополнительного образования
«Одоевская детско-юношеская спортивная школа»

на 2019-2020 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий учебный план разработан в соответствии с Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 - ФЗ, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. №1008), Уставом МКУДО «Одоевская ДЮСШ».

Учебный план направлен на достижение основных целей муниципального казенного учреждения дополнительного образования «Одоевская детско-юношеская спортивная школа» – создание условий для развития детского и юношеского спорта, повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей, воспитания их морально-этических и нравственно-волевых качеств.

Главным условием для достижения целей МКУДО «Одоевская ДЮСШ» является включение каждого ребенка на каждом занятии в деятельность с учетом его возможностей и способностей, которая обеспечивается решением задач на каждом этапе обучения.

При разработке учебного плана соблюдалась преемственность между этапами обучения, учитывались материально – технические условия, региональные условия, кадровый состав, образовательные программы физкультурно-спортивной направленности.

В основу образовательных программ положены государственные программы для системы дополнительного образования, примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, допущенные Федеральным агентством физической культуры и спорта.

Каждая программа представляет собой нормативный документ, утвержденный педагогическим советом, и включает следующие структурные элементы:

- пояснительная записка,
- нормативная часть программы,
- методическая часть программы,
- список литературы.

Образовательная программа муниципального казенного учреждения дополнительного образования «Одоевская детско-юношеская спортивная школа» направлены на спортивную деятельность обучающихся от 6 до 18 лет по следующим видам спорта:

- **лапта**
- **футбол**
- **шахматы**
- **настольный теннис**

МКУДО «Одоевская ДЮСШ» организует тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 7-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно-образовательного процесса.

Учебный план рассчитан на 39 учебных недель и соответствует максимальному объему учебной нагрузки обучающихся. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые тренировочные занятия.

Учебные занятия – основной элемент образовательного процесса, строится на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей детей.

Содержание деятельности в учебной группе определяется педагогом с учетом

образовательных программ и учебных планов.

Выбирая средства и методы обучения, педагоги отдают предпочтение развивающим методикам, учитывают индивидуальные особенности обучающихся, формируют устойчивые интересы и навыки самостоятельной работы.

Часовая нагрузка распределяется согласно учебным программам с учетом возраста 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 до 1 года обучения – 2 академических часа;
- на этапе начальной подготовки до 1 года обучения – 2 академических часа;
- на этапе начальной подготовки свыше 1 года обучения – 3 академических часа;
- на тренировочном этапе – 3 академических часа;
- на тренировочном этапе свыше 2 лет обучения – 4 академических часа.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами в зависимости от этапа подготовки:

Этап спортивно-оздоровительный:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- разносторонняя физическая подготовка;
- знакомство с основами техники выполнения физических упражнений,
- освоение и совершенствование двигательных навыков;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- содействие гармоничному формированию растущего организма.

Этап начальной подготовки (предварительная подготовка):

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений,
- всестороннее развитие физических качеств детей;
- выявление задатков и способностей обучающихся;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- содействие гармоничному формированию растущего организма.

Этап тренировочный (до 2-х лет обучения – этап начальной спортивной специализации):

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта;
- уточнение спортивной специализации.

Этап тренировочный (свыше 2-х лет обучения – этап углубленной тренировки):

- совершенствование техники в избранном виде спорта;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

С увеличением общего годового объема часов изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. 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.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ СОДЕРЖАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

- 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, излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.
- 4. Инструкторско-судейская практика.** Одной из задач МКУДО «Одоевская ДЮСШ» является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на ТЭ подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.
- 5. Сдача контрольных нормативов.** Формой промежуточной аттестации для обучающихся в группах спортивной подготовки, а также основанием для их перевода в группу следующего года обучения являются переводные испытания, которые включают в себя оценку теоретических знаний, технической и тактической подготовки обучающихся. Формой проведения итоговой аттестации обучающихся является сдача контрольных нормативов и тестов, в рамках соответствующей образовательной программы. **Контрольно-нормативные мероприятия** проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.
- 6. Соревнования.** Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.
- 7. Восстановительные мероприятия** используются для восстановления работоспособности учащихся ДЮСШ. Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.
- 8. Медицинский осмотр.** В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка, оказание первой доврачебной помощи.

Общий режим работы ДЮСШ

Начало учебного года 1 сентября 2018 года.

Окончание учебного года 31 мая 2019 года.

Летние каникулы с 1 июня 2019 г. по 31 августа 2019 г.

В каникулярное время МКУДО «Одоевская ДЮСШ» работает по особому плану, утверждаемому директором, организует разнообразную спортивно-массовую и оздоровительную работу.

Продолжительность учебного года — 39 учебных недель в соответствии с Уставом.

Количество учебных дней в неделю — 7 учебных дней.

Начало учебных занятий в будние дни — не ранее 14 ч. 00 мин.

Начало учебных занятий и проведения мероприятий в выходные дни и каникулярное время основной школы — не ранее 08 ч. 00 мин.

Окончание учебных занятий — не позднее 20 ч. 00 мин.

Продолжительность урока — 45 мин.

Продолжительность перемен — 10 мин.

Тренировочные режимы и наполняемости групп

Год обучения	Кол-во учащихся в группе	Максимальный объем тренировочной работы (час/неделю)	Кол-во учебных часов в год (39 недель)
<i>Спортивно-оздоровительный этап</i>			
Весь период	10-20	6	234
<i>Этап начальной подготовки</i>			
Первый	9-18	6	234
Второй	9-15	9	351
<i>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>			
Первый	10-15	12	468
Второй	10-15	14	546
Третий	10	16	624
Четвертый	8-10	18	702
Пятый	8-10	20	780

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
групп отделения
ЛАПТА

№	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный	Этап начальной подготовки 2 год обучения
1	Теоретическая подготовка и ТБ	7	9
2	Общая физ. подготовка	6 0	86
3	Специальная физ. подготовка	1 5 1	54
4	Техническая подготовка	-	80
5	Тактическая подготовка	-	40
6	Интегральная подготовка	-	27
7	Инструкторская и судейская практика	-	5
8	Количество игр	1 0	18
9	Сдача контрольных нормативов	4	12
1 0	Восстановительные мероприятия	2	20
	Кол-во часов в неделю	6	9
	Общее кол-во часов	234	351

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
групп отделения **Футбол**

№	Разделы подготовки	СОГ	Этап начальной подготовки НП-2	Тренировочный этап ТЭ-2
1	Теоретическая подготовка	7	9	12
1.1	Техника безопасности на тренировках. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.	2	1	2
2	Практическая подготовка			
2.1	Общая физическая подготовка	72	90	135
2.2	Специальная физическая подготовка	45	85	164
2.3	Техническая подготовка	90	90	142
2.4	Тактическая подготовка	9	54	52
2.5	Учебные и тренировочные игры	5	10	16
2.6	Судейская и инструкторская практика	4	6	19
2.7	Сдача контрольных нормативов	4	6	4
2.8	Восстановительные мероприятия		По специальному плану	По специальному плану
	Всего часов на практические занятия	225	341	532
	Кол-во часов в неделю	6	9	14
	Общее количество часов	234	351	546

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
группы настольный теннис
 спортивно-оздоровительная группа - Апухтино

№	Наименование	Часы
1.	Введение. Техника безопасности на занятиях ОФП	2
	Теоретическая подготовка:	
2.	Физкультура и спорт в России	4
3.	Основы физиологии и гигиены физкультурной деятельности	4
4.	Врачебный контроль и самоконтроль. Основные средства восстановления.	2
5.	Первая помощь при несчастных случаях	2
6.	Правила соревнований	2
	Общая физическая подготовка	
7.	ОРУ. Гимнастика.	20
8.	Легкая атлетика	20
9.	Баскетбол	18
10.	Настольный теннис	90
11.	Стрельба	6
12.	Футбол	4
13.	Туризм	5
14.	Волейбол	20
15.	Бадминтон	21
16.	Лыжная подготовка	12
17.	Сдача контрольных нормативов	2
	Всего часов:	234

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

группы настольный теннис СОГ-Рылево

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	
2	Гигиена человека	23	23	
2	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	8	4	4
3	Правила игры в настольный теннис	8	4	4
4	Общая физическая подготовка	64	8	56
5	Основы техники игры	72	16	56
6	Основы тактики игры	36	8	28
7	Контрольные игры и соревнования	10		10
9	Контрольные нормативы по общей физической подготовке	2		2
10	Учебные игры	10		10
Итого:		234	64	170

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

групп отделеия шахматы

№ п/п	Наименование темы	НП-2		НП-3	
		Теория	Практика	Теория	Практика
1.	Основные принадлежности и правила игры				
2.	Ценность фигур				
3.	Простейшие схемы достижения матовых ситуаций	16			
4.	Из истории шахмат	12		20	
5.	Эндшпиль.	40		40	
6.	Тактика	40			
7.	Дебют	42		39	
8.	Введение в стратегию	30			
9.	Тактика плюс стратегия			50	
10.	Красота в шахматах			20	
11.	Психология			15	

	<i>Всего:</i>	180		184	
1.	Решение тематических задач и этюдов.		73		68
2.	Тренировочные игры		17		20
3.	Сеансы одновременной игры		3		5
4.	Сдача контрольных нормативов		9		11
5.	Классификационные турниры		69		63
	<i>Всего:</i>		171		167
	Кол-во часов в неделю	9		9	
	ИТОГО:	351		351	