

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

Принято
Педагогическим советом
МКУДО «Одоевская ДЮСШ»
Протокол от 27.08.2020 № 1

Утверждено
Директор МКУДО «Одоевская ДЮСШ»
А.Ю. Мотунов
Приказ от 01.09.2020 г. № 34



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
муниципального казенного учреждения
дополнительного образования
«Одоевская детско-юношеская спортивная школа»
на 2020-2021 учебный год

Одоев
2020 г.

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 2020 года.

Окончание учебного года 31 мая 2021 года.

Летние каникулы с 1 июня 2021 г. по 31 августа 2021 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
Л А П Т А

№	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный	Тренировочный этап 1 год обучения
1	Теоретическая подготовка и ТБ	7	9
2	Общая физ. подготовка	6 0	54
3	Специальная физ. подготовка	1 5 1	63
4	Техническая подготовка	-	81
5	Тактическая подготовка	-	81
6	Интегральная подготовка	-	54
7	Инструкторская и судейская практика	-	9
8	Количество игр	1 0	45
9	Сдача контрольных нормативов	4	27
1 0	Восстановительные мероприятия	2	45
	Кол-во часов в неделю	6	12
	Общее кол-во часов	234	468

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
групп отделения **Футбол**

№	Разделы подготовки	Тренировочный этап ТЭ-1	Тренировочный этап ТЭ-3
1	Теоретическая подготовка	10	14
1.1	Техника безопасности на тренировках. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.	2	2
2	Практическая подготовка		
2.1	Общая физическая подготовка	109	156
2.2	Специальная физическая подготовка	146	185
2.3	Техническая подготовка	140	170
2.4	Тактическая подготовка	35	54
2.5	Учебные и тренировочные игры	14	16
2.6	Судейская и инструкторская практика	8	21
2.7	Сдача контрольных нормативов	4	6
2.8	Восстановительные мероприятия	По специальному плану	По специальному плану
	Всего часов на практические занятия	456	608
	Кол-во часов в неделю	12	16
	Общее количество часов	468	624

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

		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 отделения шахматы

№ п/п	Наименование темы	НП-1		НП-3	
		Теория	Практика	Теория	Практика
1.	Основные принадлежности и правила игры	12			
2.	Ценность фигур	11			
3.	Простейшие схемы достижения матовых ситуаций	9			
4.	Из истории шахмат	11		20	
5.	Эндшпиль.	19		40	
6.	Тактика	27			
7.	Дебют	14		39	

8.	Введение в стратегию	-			
9.	Тактика плюс стратегия			50	
10.	Красота в шахматах			20	
11.	Психология			15	
	<i>Всего:</i>	103		184	
1.	Решение тематических задач и этюдов.		46		68
2.	Тренировочные игры		40		20
3.	Сеансы одновременной игры		5		5
4.	Сдача контрольных нормативов		13		11
5.	Классификационные турниры		27		63
	<i>Всего:</i>		131		167
	Кол-во часов в неделю	6		9	
	ИТОГО:	234		351	