

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО
«Юбилейная»
31.08.2023 г.

М.А.Тюрин



Учебный план
муниципального бюджетного образовательного учреждения
дополнительного образования спортивная школа №1
муниципального образования город Краснодар
на 2023-2024 учебный год
(физкультурно-спортивная направленность)

Краснодар, 2023

Пояснительная записка

Учебный план муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования муниципального образования город Краснодар спортивная школа «Юбилейная» является документом, регламентирующим организацию образовательного процесса в учреждении.

Учебный план спортивной школы составлен в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г.; № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
 - Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
 - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
 - Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
 - Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
 - Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. №170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
 - Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
 - Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие и дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта;
 - Устав МБОУ ДО СШ «Юбилейная».
- Учебный план спортивной школы отражает основные цели и задачи, стоящие перед учреждением:
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
 - формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

-получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

-удовлетворение потребностей в двигательной активности;

-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;

-отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

-подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;

-формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Учебный год в МБОУ ДО СШ «Юбилейная» начинается 01 сентября.

В 2023-2024 учебном году в МБОУ ДО СШ «Юбилейная» реализуется 8 дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности и 7 дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта.

Реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности

№ п/п	Название программы	Уровень программы	Продолжительность
1.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта Баскетбол	базовый	1 год (230 ч.)
2.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта Волейбол	базовый	1 год (230 ч.)
3.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта Пулевая стрельба	базовый	1 год (230 ч.)
4.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта Танцевальный спорт	базовый	1 год (230 ч.)
5.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта Фитнес-аэробика	базовый	1 год (230 ч.)
6.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-	базовый	1 год (230 ч.)

	спортивной направленности по виду спорта Футбол		
7.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности по виду спорта Художественная гимнастика	базовый	1 год (230 ч.)
8.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности по виду спорта Чир спорт	базовый	1 год (230 ч.)

Занятия в группах проводятся по учебному плану, рассчитанному на 46 недель в год для реализации предметных областей в рамках проведения теоретических и практических занятий, тренировочных и спортивных мероприятий и 6 недель самостоятельная работа учащихся на период их активного отдыха, в том числе с применением дистанционных технологий, на основании распоряжения учредителя.

Тренировочные занятия с обучающимися:

- в возрасте до 16 лет проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов.
- в возрасте от 16 лет проводятся с 8.00 часов до 21.00 часа.

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

Продолжительность одного тренировочного занятия в день при обучении по общеразвивающим программам - не более 2-х академических часов.

Один академический час равен 45 минутам.

Основными формами работы в спортивной школе являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- промежуточная и итоговая аттестация.

Расписание занятий (тренировок) составляется по представлению тренера-преподавателя и утверждается директором.

Учебная нагрузка

Максим. кол-во тренировок в неделю	Максим. кол-во тренировок в год	Максим. количество Учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год
3	138	5	230

Учебный план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	1	1	-	Беседа, устный опрос
2.	Теоретическая подготовка	9	9	-	Беседа, устный опрос
3.	Общая физическая подготовка	90	-	90	Выполнение нормативов
4.	Специальная физическая подготовка	51	-	51	Выполнение нормативов
5.	Техническая, технико-тактическая, хореографическая подготовка.	30	4	30	Выполнение нормативов
6.	Другие виды спорта и подвижные игры	33	-	33	Выполнение практического задания, тестирование
7.	Физкультурные и спортивные мероприятия	8	-	8	Участие в соревнованиях
8.	Самостоятельная работа	0	-	0	
9.	Контрольные занятия	6	-	6	Выполнение нормативов
Итого:		230	14	218	

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки

№ п/п	Название программы	Этапы программы
1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Баскетбол	НП, УТ
2.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Волейбол	НП, УТ
3.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Гандбол	НП, УТ
4.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Танцевальный спорт	НП, УТ
5.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Фитнес-аэробика	НП, УТ
6.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Футбол	НП, УТ
7.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Художественная гимнастика	НП, УТ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Приложение №1) (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день

суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

1. Баскетбол

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта « Баскетбол »

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
		юноши	девушки	
Этап начальной подготовки	3	8		15-30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	11	12-24

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта « Баскетбол »

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6	8	12	0	0
Общее количество часов в год	312	312	416	624	0	0

2. Волейбол

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14-28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12-24

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6	10	12	0	0
Общее количество часов в год	312	312	520	624	0	0

3. Гандбол

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	8	16-32
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12-24

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6	10	14	0	0
Общее количество часов в год	312	312	520	728	0	0

4. Танцевальный спорт

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8-16

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

			специализации)		мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6	8	10	0	0
Общее количество часов в год	312	312	416	520	0	0

5. Фитнес-аэробика

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "Фитнес-аэробика "

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	8-16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	6-12

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6	12	14	0	0
Общее количество часов в год	312	312	624	728	0	0

6. Футбол

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта " футбол "

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14-28
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12-24

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6	10	12	0	0
Общее количество часов в год	312	312	520	624	0	0

7. Художественная гимнастика

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	5-10

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трехлет	Свыше трех лет		

Количество часов в неделю	6	6	12	14	0	0
Общее количество часов в год	312	312	624	728	0	0

8.	Интегральная подготовка	37	40	40	65	65	65	103	103
ИТОГО часов		312	312	312	416	416	416	624	624

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Волейбол»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	6	10	10	10	12	12
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		14	14	14	12	12	12	12	12
1.	Общая физическая подготовка	83	82	86	124	99	86	114	114
2.	Специальная физическая подготовка	40	37	46	73	67	74	90	90
3.	Спортивные соревнования	0	0	0	26	52	52	62	62
4.	Техническая подготовка	70	71	78	119	124	128	132	132
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	50	68	46	110	110	116	104	104
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	6	6	6	10	10

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	10	10	10	10	10	18	18
8.	Интегральная подготовка	59	44	46	52	52	48	94	94
ИТОГО часов		312	312	312	520	520	520	624	624

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Гандбол»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	6	10	10	10	14	14
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		16	16	0	12	12	12	12	12
1.	Общая физическая подготовка	94	78		124	93	93	135	135
2.	Специальная физическая подготовка	56	56		123	115	115	142	142
3.	Спортивные соревнования	0	12		36	52	52	87	87

4.	Техническая подготовка	102	93		124	140	140	179	179
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	50	62		98	95	95	131	131
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0		5	5	5	29	29
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	11		10	20	20	25	25
ИТОГО часов		312	312	0	520	520	520	728	728

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Танцевальный спорт»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	6	8	8	8	10	10
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		10	10	10	8	8	8	8	8
1.	Общая физическая подготовка	124	80	68	90	66	58	78	78

2.	Специальная физическая подготовка	68	60	72	76	68	80	104	104
3.	Спортивные соревнования	6	10	12	20	20	20	20	20
4.	Техническая подготовка	90	124	122	132	164	160	208	208
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	24	24	52	52	52	58	58
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	4	4	4	4	4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	14	14	42	42	42	48	48
ИТОГО часов		312	312	312	416	416	416	520	520

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Фитнес-аэробика»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	6	12	12	12	14	14
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия							
		2	2	2	3	3	3	3	3

		Наполняемость групп (человек)							
		8	8	8	6	6	6	6	6
1.	Общая физическая подготовка	154	134	114	190	164	164	176	176
2.	Специальная физическая подготовка	72	82	92	164	174	174	190	190
3.	Спортивные соревнования	0	0	0	32	32	32	88	88
4.	Техническая подготовка	56	66	76	144	160	160	160	160
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	16	16	52	52	52	72	72
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14	14	14	42	42	42	42	42
	ИТОГО часов	312	312	312	624	624	624	728	728

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14	14	14	22	22	22	40	40
	ИТОГО часов	312	312	312	624	624	624	728	728