|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СогласованоНачальник Мокроусовского ОО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.А. Волкова | ПринятНа педагогическом советеМБУ ДО «Мокроусовская ДЮСШ»№\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 год | УтверждаюИ.о. директора МБУ ДО «Мокроусовская ДЮСШ»Важенин А.В.\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 год |

**Учебный план**

**МБУ ДО «Мокроусовской ДЮСШ»**

**на 2024-2025 учебный год.**

**с. Мокроусово**

**Пояснительная записка**

Учебный план является нормативно-регулирующим документом, регламентирующим деятельность учреждения, разработан на основе

* Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
* Федерального закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
* Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
* Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ;
* Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* 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 бучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Устава МБУ ДО «Мокроусовская ДЮСШ»;
* Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие и дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта.

Учебный план спортивной школы отражает основные цели и задачи, стоящие перед учреждением:

* Целостную систему многолетней спортивной подготовки через реализацию программ;
* Развитие индивидуальных способностей в области физкультуры и спорта;
* Получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
* Допрофессиональную подготовку детей и подростков, проявление у них профессионального интереса;
* 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 педагоги, в области физической культуры и спорта;
* 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 план отражает специфику детско-юношеской спортивной школы, как многопрофильного учреждения дополнительного образования детей, образовательная деятельность в котором строится на основе социального заказа родителей, интересов и индивидуальных особенностей детей, а также кадровых, методических и экономических возможностей по дополнительным общеразвивающих программам физкультурно-спортивной направленности следующих видов:

* Самбо.
* Волейбол.
* Баскетбол.
* Футбол
* Гиревой спорт
* ОФП
* ВФСК ГТО

Спортивная подготовка:

* Гиревой спорт
* Баскетбол

Учебный план включает в себя следующие этапы подготовки и максимальную нагрузку на учащихся разного возраста и разных лет обучения:

1 этап – группа начальной подготовки 1-3 год обучения 6-9 часов.

2 этап - учебно-тренировочная группа 1-5 год обучения 10-18 час.

**Наполняемость группы:**

1. Баскетбол (ФССП по виду спорта баскетбол от 16.11.2022 г. № 1006)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Этапы спортивной  подготовки  |  Продолжительность  этапов (в годах)  |  Минимальный  возраст для  зачисления в  группы (лет)  |  Наполняемость  групп  (человек)  |
|  Этап начальной  подготовки  | 3 | 8 | 15  |
|  Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  | 5 | 12 | 12 - 15 |

1. Волейбол (ФССП по виду спорта волейбол от 15.11.202 г. № 987)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Этапы спортивной  подготовки  |  Продолжительность  этапов (в годах)  |  Минимальный  возраст для  зачисления в  группы (лет)  |  Наполняемость  групп  (человек)  |
| Этап начальной подготовки  | 3 | 7 | 15 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации)  | 5 | 11 | 12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства  | Без ограничений | 16 | 6 |

1. Гиревой спорт (ФССП по виду спорта гиревой спорт от 09.11.2022 г. № 944)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Этапы спортивной  подготовки  |  Продолжительность  этапов (в годах)  |  Минимальный  возраст для  зачисления в  группы (лет)  |  Наполняемость  групп  (человек)  |
| Этап начальной подготовки  | 2 | до одного года обучения | 10 | 10-15 |
| свыше одного года обучения | 11 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  | 4 | до трех лет обучения | 12 | 8-10 |
| свыше трех лет обучения | 14 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства  | 3-6 | до одного года обучения | 14 | 4-8 |
| свыше одного года обучения | 15 |

1. Самбо (ФССП по виду спорта самбо от 24.11.2022 г. № 1073)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Этапы спортивной  подготовки  |  Продолжительность  этапов (в годах)  |  Минимальный  возраст для  зачисления в  группы (лет)  |  Наполняемость  групп  (человек)  |
|  Этап начальной  подготовки  | 2 | 10 | 12 |
|  Тренировочный этап  (этап спортивной  специализации)  | 4 | 12 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства  | Без ограничений | 14 | 2 |

1. Футбол (ФССП по виду спорта футбол от 16.11.2022 г. № 1000)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Этапы спортивной  подготовки  |  Продолжительность  этапов (в годах)  |  Минимальный  возраст для  зачисления в  группы (лет)  |  Наполняемость  групп  (человек)  |
|  Этап начальной  подготовки  | 3 | 8 | 12-14 |
|  Тренировочный этап  (этап спортивной  специализации)  | 5 | 10 | 12-14 |
|  Этап  совершенствования  спортивного  мастерства  | Без ограничений | 13 | 2-6 |

**Этап начальной подготовки.**

1. Стабильность состава занимающихся
2. Уровень освоения программ ДЮСШ.
3. Уровень освоения основ техники видов спорта, навыки гигиены и самоконтроля.

**Этап тренировочной подготовки.**

1. Стабильность состава занимающихся
2. Выполнение нормативных показателей по теоретической, общей и специальной подготовки.
3. Состояния здоровья, уровень физического развития занимающихся.
4. Участие в турнирах, соревнованиях.

**Условия зачисления в группы:**

 На этапе начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющих медицинских противопоказаний в установленном для вида спорта минимальном возрасте.

 На учебно-тренировочном этапе подготовки зачисляются практически здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей и специальной подготовки.

 Учащиеся, не выполнившие программные требования продолжают обучение повторно, но не более одного раза на данном этапе подготовки; в случае повторного невыполнения требований, учащиеся переводятся в спортивно- оздоровительную группу. Возраст учащихся в спортивно-оздоровительных группах 6-18 лет.

 Основными формами учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль, просмотр учебных фильмов, по индивидуальным планам. Участие в соревнованиях, турнирах и матчевых встречах согласно календарю спортивно-массовых мероприятий.

**Продолжительность одного занятия** не должно превышать:

- в группах начальной подготовки 1-го года обучения 2х академических часов.

- в группах начальной подготовки 2-го года обучения 3х академических часов

- в учебно-тренировочных группах 3-х академических часов при не менее четырёх разовых занятий в неделю.

 Объединение в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

 Учебный план рассчитан на 46 недель учебных в условиях ДЮСШ, 6 недель дополнительно по индивидуальным планам на период активного отдыха ими в спортивно-оздоровительном лагере.

 Начало и окончание учебного года зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных соревнований, периодизация спортивной подготовки и устанавливается администрацией для каждого вида спорта и индивидуально.

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.
1. **Техническая подготовка** включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного спортивного направления.
2. **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.
3. **Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств
4. **Инструкторско-судейская практика**.

Одной из задач 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 УТ этапе и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

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

Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

1. **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.
2. **Медицинское обследование.**

Проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

**Методической 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 ДЮСШ. Методические семинары и консультации с привлечением учителей физической культуры общеобразовательных школ.

Организация и проведение районных спартакиад школьников. Организация и проведение районных, областных соревнований.

Аттестация тренеров-преподавателей ДЮСШ.

* Повышение квалификации:

Изучение передового опыта работы в области спорта и физической культуры.

Участие в соревнованиях регионального, всероссийского 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.

Деятельность в Учреждении ведется по образовательным программам в шести основных направлениях: баскетбол, волейбол, самбо, гиревой спорт, футбол, ОФП, хоккей и ГТО.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Этап подготовки | Годобучения | Максимальныйобъём учебно-тренировочной работы (часы) | Годовая учебно- тренировочная нагрузка на 46 недель (часы) |
| 1. | Группа начальной подготовки | 1 год | 3 | 138 |
| 2. | Группа начальной подготовки | 1 год | 6 | 276 |
| 3. | Группа начальной подготовки | 2-3 года | 9 | 414 |
| 4. | Учебно-тренировочная группа | 1 год | 10 | 460 |
| 5. | Учебно-тренировочная группа | 2 года | 12 | 552 |
| 6. | Учебно-тренировочная группа | 3 года | 14 | 644 |
| 7. | Учебно-тренировочная группа | 4 года | 16 | 736 |
| 8. | Учебно-тренировочная группа | 5 года | 18 | 828 |

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | вид спорта | название группы | кол-во групп | кол-во обучающихся в группе, средняя наполняемость | кол-во часов в группе | кол-во часов в неделю | всего часов в году |
| **1** | баскетбол | УТГ-5 | 1 | 15 | 6 | 6 | 216 |
| **2** | баскетбол | ГНП-2 | 1 | 15-20 | 11 | 11 | 396 |
| **3** | волейбол | УТГ- 2 | 1 | 12 | 9 | 9 | 414 |
| **4** | волейбол | ГНП-2 | 1 | 12 | 9 | 9 | 414 |
| **6** | гиревой спорт | УТГ- 3 | 1 | 10-12 | 12 | 12 | 552 |
|  | гиревой спорт | ГНП-2 | 1 | 10-14 | 8 | 8 | 358 |
| **7** | самбо | ГНП-1 | 1 | 10 | 9 | 9 | 414 |
| **8** | самбо | ГНП-3 | 1 | 10 | 9 | 9 | 414 |
| **9** | самбо | ГНП - 2 | 1 | 12 | 4 | 4 | 184 |
| **11** | футбол | УТГ-4 | 1 | 12-14 | 12 | 12 | 552 |
| **12** | футбол | ГНП-1 | 1 | 12-14 | 9 | 9 | 414 |
| **13** | ОФП | ГНП-1 | 1 | 15-25 | 6 | 6 | 216 |
| **14** | Легкая атлетика | ГНП-1 | 1 | 12-15 | 6 | 6 | 216 |
|  | **ИТОГО** |  |  |  | **110** | **110** | **4760** |